

Celos

Claves para comprenderlos
y superarlos



JOSÉ MARÍA MARTÍNEZ SELVA

PAIDÓS CONTEXTOS

Celos

Claves para comprenderlos
y superarlos



JOSÉ MARÍA MARTÍNEZ SELVA

PAIDÓS CONTEXTOS

Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogo

1. El lenguaje de los celos

2. Historia natural de los celos: ¿por qué somos celosos?

3. Los llamados celos normales

4. Celos patológicos: neuróticos, manipuladores, delirantes

5. Celos y violencia

6. Celos motivados: infidelidad e indagación

7. La infidelidad confirmada: entre el desengaño, la culpa y el rencor

8. Asesoramiento y consejos para los celosos y sus parejas

9. El trabajo de los profesionales: terapias psicológicas para los celos

Referencias

Notas

Créditos

A Marisú, Belén y Guillermo

Prólogo

El 27 de abril de 2006, Pedro, vecino de la localidad almeriense de Vélez-Rubio, despechado porque su exnovia se iba a casar en breve con otro hombre, la acechó y finalmente la asesinó en una finca aislada, donde la joven había acudido a ayudar a su familia en las labores del campo. Pedro fue detenido poco después y se confesó culpable del crimen. Al día siguiente, mientras sus convecinos asistían al entierro y aún consternados lloraban la muerte de la joven, el homicida aprovechó un descuido y se ahorcó en los calabozos de la Policía Municipal. Entender el comportamiento de Pedro y qué le impulsó a cometer un asesinato y suicidarse después es extremadamente difícil. Se espera de los psicólogos bastante más que poner una etiqueta a todos sus sentimientos: amor, celos, deseo, ira, venganza, odio, despecho, desesperación... Pero no es fácil explicar las reacciones de los demás o, para el caso, las nuestras, cuando se ve amenazada la estabilidad afectiva y se siente de cerca lo que puede ser la traición de la persona querida o su marcha para, más temprano o más tarde, caer en brazos de otro.

Este libro va dirigido a los celosos, que sufren por culpa de los celos, a sus parejas, a quienes hacen sufrir como consecuencia de su conducta celosa, y a todas las personas que quieren conocer mejor los variados sentimientos que gobiernan nuestra vida afectiva. Quiere ser un instrumento para comprender qué les ocurre a los celosos y, en último extremo, para conocer mejor a los demás y a uno mismo. Proporciona consejos y asesoramiento desde la ciencia psicológica y pretende servir como bálsamo para el alivio de este mal de amores.

Hay otros tipos de celos, por ejemplo, los que surgen entre amigos, entre hermanos u otros parientes que no son pareja amorosa y también celos hacia compañeros de trabajo y profesión. Todos ellos poseen algunas características

comunes, pero este libro se centra en los que se dan en las relaciones sentimentales.

La base de estas páginas la constituyen las investigaciones, teorías y prácticas psicológicas y psiquiátricas sobre los celos. En 2006, durante una estancia en la Universidad de Guadalajara en México, comencé mis entrevistas sobre los celos y los recursos psicológicos para abordarlos, tratar a los celosos y darles orientación y consejos. Con esta finalidad he recogido testimonios y opiniones a través de unas cuarenta entrevistas, en las que se planteaban las preguntas: «¿Te consideras una persona celosa?», «¿conoces a alguna persona muy celosa?», «¿son inevitables los celos?». En el caso de psicólogos, psiquiatras, más o menos la mitad de los entrevistados, indagué sobre casos especiales que habían tratado y sobre las principales formas y conductas en que sus pacientes manifestaban los celos.

He seleccionado un número de casos reales, representativos de la complejidad y variedad de este fenómeno para ilustrar los datos, teorías y conocimientos psicológicos. También he incorporado, con la misma finalidad, declaraciones de celosos y de sus parejas, así como extractos literarios que completan el texto. Respecto a los primeros, he alterado los datos de identificación para garantizar el anonimato de quienes han manifestado opiniones, sentimientos y relatos de afectados. En cuanto a las obras de ficción, hay que subrayar que los celos son uno de los grandes temas de la literatura universal, reflejo de una preocupación y un tormento diarios, con motivo o sin él, para muchísimas personas.

Quiero mostrar mi agradecimiento al gran número de personas contactadas, cuyas aportaciones han sido valiosísimas: Harlys Becerra, María José Blanca, Mateo Campillo, Eduvigis Carrillo, Miguel Catalán, Fuensanta Cerezo, Carolina de la Torre, Ignacio del Olmo, Carmen Fernández Aguilar, Encarna Fernández Ros, María Iñesta, Annette Kreutz, Cristina Lázaro, Alma Gabriela Martínez, Carlos Martínez Pastor, Ana Martínez Jiménez, Adriana Massotti, Juan Ramón Ordoñana, María Peñaranda, Bruno Ribeiro, Ginesa Torrente y María Vilaplana. Y también a quienes han accedido a responder a algunas cuestiones relativas a sus sentimientos o los de sus parejas, cuyos nombres omito. En todo caso, el autor es el único responsable de los errores e inexactitudes que se hayan podido deslizar.

Son justos y obligados los agradecimientos al apoyo recibido por los profesionales de Paidós en su trabajo editorial. En especial, a la directora Carmen Castells, a mi editora, Elisabet Navarro, y a la responsable de comunicación Laura Pérez. Todas ellas han hecho fácil el trasvase de ideas de la mente del autor a las manos del lector.

CAPÍTULO 1

El lenguaje de los celos

Los que están enamorados no dudan de nada o dudan de todo.

HONORÉ DE BALZAC,
Un asunto tenebroso

Mario y Lola asistían como invitados a una boda de alto copete. Durante el cóctel previo al banquete nupcial paseaban por los amplios jardines y lujosos salones del palacete, saludando a quienes conocían. Estaban asombrados tanto de los elegantes modelos que lucían las señoras, como de las celebridades y autoridades locales presentes, fundidas con las dos familias y el resto de invitados. De golpe se encontraron con un antiguo novio de Lola. Mario saludó a Federico y permaneció un tanto ausente mientras los dos hablaban. En un momento dado, Mario observó que el semblante de Lola se iluminaba con una sonrisa y un brillo en los ojos no habituales en ella. Fácilmente podían atribuirse a la alegría y sorpresa de reencontrar a su primer amor. Tras unos instantes, la pareja continuó su periplo entre los invitados. Minutos después, Lola se dirigió al baño. Mario, con una copa en la mano, deambuló por los salones. Pasados cinco minutos se dirigió a las inmediaciones de los aseos de señoras y esperó un rato a Lola. Después, con una preocupación que aumentaba conforme transcurrían los minutos, se alejó y fue dando tumbos sin rumbo. Habló con dos o tres personas, pero no podía concentrarse en lo que le decían. En su mente se había instalado la imagen de que, en ese momento y en un lugar escondido, Lola y Federico estaban viéndose, tal vez besándose o haciendo el amor. No podía apartar ese pensamiento de su cabeza. A los quince minutos de haberse separado,

Lola reapareció radiante y simpática como siempre. Mario esperó en vano algún breve comentario de su pareja respecto a su demora, tal vez había tenido que esperar para entrar en el baño o se había parado a hablar con alguien. Mario estaba fuera de sí, pero pudo controlarse y no manifestar sus sentimientos. La idea de que su mujer le había sido infiel se instaló en su mente y, pasados muchos años, aún está convencido de que fue eso lo que pasó. Curiosamente, existen explicaciones para la demora de su mujer perfectamente plausibles y que no tienen nada que ver con la temida infidelidad. Es más, Mario nunca había tenido indicios de una posible infidelidad, ni tampoco los tuvo con posterioridad, ni se considera una persona celosa. Pero siente una llamarada y una intensa quemadura psicológica cuando esa imagen le asalta. Su relación ya no volvió a ser la misma. El demonio de los celos le había pinchado con un tridente al rojo vivo. La duda, la desconfianza y la sospecha entraron en su cabeza y, muchos años después, sin ninguna razón que lo justifique, ahí siguen. Cuando Mario reflexiona sobre estos sentimientos, no entiende lo que le pasa. Sólo sabe que tiene celos.

Los celos pueden definirse como la compleja reacción negativa de un individuo ante la relación sexual o emocional, ya sea real, imaginada o anticipada, de su pareja afectiva con otra persona. Su esencia es el miedo a la infidelidad o a ser abandonado por el ser querido. Los celos son emociones, como la vergüenza, la envidia o el orgullo, que surgen en las relaciones interpersonales. Van asociados a cierta necesidad de recibir atención exclusiva y sentirse valorado, apreciado y querido. Necesidades estas últimas propias de todas las personas, pero que en quienes sienten celos son exageradas. Quien los sufre experimenta al mismo tiempo la necesidad intensa de una persona, a quien considera irremplazable, y la sensación de que la puede perder. Frecuentemente, su intensidad y consecuencias apagan el cariño y acaban con la relación si no se pone remedio. Se manifiestan de formas muy diversas y no puede hablarse de ellos como de un sentimiento único. Dos personas distintas los experimentarán de forma diferente y darán lugar a reacciones también distintas: no hay dos iguales. Pueden darse desde celos puntuales hasta auténticos trastornos psicopatológicos, algunos de ellos graves o peligrosos para el celoso y su pareja, que requieren la intervención de un profesional o la de los servicios de atención a mujeres maltratadas. Pero todos comparten algunos elementos en

común, lo que hace algo redundante la descripción de sus características. En su mayoría están estrechamente relacionados, tanto en su origen como en su evolución, con la personalidad o forma de ser y comportarse de cada cual, y con el tipo de vínculo que mantiene con el ser querido. Una persona puede ser celosa o muy celosa en una relación y no serlo en otra con una pareja distinta.

La variedad de los celos y sus características tan singulares obligan en primer lugar a definir y describir un lenguaje o código básico que sirva para acercarse y comprender a la persona afectada. Los celos van acompañados de pensamientos, actitudes y comportamientos complejos y variados. La conducta del celoso puede dividirse en dos partes: hacia dentro están sus emociones y sentimientos; y hacia fuera, sus tendencias y comportamientos. Estos últimos son instrumentales: buscan limitar y controlar la vida del otro para ahuyentar competidores y evitar que le abandonen.

Las *emociones* son reacciones rápidas, complejas, intensas, ligadas a un suceso real, imaginado o recordado, difíciles de controlar por quien las siente, que empujan a la acción de forma irreflexiva. Cuando se habla de emociones suele distinguirse entre lo que la persona experimenta en su cuerpo ante determinadas situaciones, que se suele denominar «reacción emocional», y los *sentimientos*, que serían los aspectos subjetivos de las emociones, es decir, lo que la persona *siente* en su interior y nadie más puede conocer directamente. Algunos describen los sentimientos como lo que queda de las emociones, con un carácter menos intenso, pero más duradero. Serían el rastro o la huella de una emoción que sucedió hace tiempo. Una emoción está compuesta de cambios físicos (palidez, sofoco, ahogo, palpitaciones, un nudo en la garganta o en el estómago, por ejemplo), que en determinadas condiciones pueden observarse o medirse, y de estados mentales o subjetivos, por ejemplo los sentimientos de desamparo o frustración.

Un componente esencial de las emociones es su carga afectiva, agradable o desagradable, de atracción o rechazo. Este valor positivo o negativo lleva inevitablemente a una contabilidad de los acontecimientos sentimentales, también con dos vertientes, una interna y otra externa, que se manifiestan entrelazadas. La vertiente interna es una especie de termómetro de cómo nos va y de cuáles han sido y son nuestras alegrías y nuestras penas. La persistencia de los sentimientos y el recuerdo de emociones pasadas permiten establecer un balance

de nuestra situación anímica en cualquier momento. Podemos valorar cómo nos sentimos e incluso aplicar esa valoración a un día, una semana, un año, una relación sentimental o toda una vida. La vertiente externa es más peligrosa pues conduce a una *contabilidad sentimental* en la relación que puede acabar con ella. Esta valoración subjetiva recoge lo bien o mal que se está con la otra persona o los beneficios o perjuicios que, en su caso, aporta la relación. Se refleja a menudo en un debe y haber afectivo entre sus miembros, inquietante contabilidad a la que me referiré varias veces. Para algunos este cómputo afectivo y un eventual desequilibrio se convierten en una obsesión. Recuperar un equilibrio imposible les lleva a exigencias del tipo: «Como tú hiciste aquello que no me gustó (y me tuve que aguantar), ahora tendrías que hacer esto otro que me apetece que hagas, aunque no te guste». Justamente como si se tratara de reclamar el pago de una deuda cuya cuantía establece a su voluntad el improvisado contable.

Los *pensamientos* son ideas, basadas o no en la realidad y, por tanto, fruto de la memoria o de la imaginación. Van desde lo que le sucedió a Mario, esto es, representarse mentalmente una escena que puede haber ocurrido o no (el otro miembro de la pareja besándose o haciendo el amor con otra persona), hasta idear una cadena de sucesos que pueden o no haber sucedido o suceder en el futuro (la pareja le abandona a uno), o ideas recurrentes que no se pueden controlar, como pensar todo el tiempo que «Mi marido se fija en otra», «Me la va a pegar con el primero que conozca» o «Es muy inocente y cualquiera se la camela». Pensamientos irracionales típicos de los celosos son: «Si me deja no valgo nada», «Sería horrible y humillante que me abandonara», o el amenazador y siniestro «Si no es para mí, no es para nadie». Los pensamientos junto con los recuerdos pueden provocar emociones. Anticipan lo que puede ocurrir, sea bueno o malo. Los celosos llegan a construir tramas conspirativas que describen el temido abandono o traición de la persona amada. Integran en ella cualquier dato o información, aunque sea irrelevante o no esté relacionado, y otorgan verosimilitud a estos productos de su imaginación.

Las *actitudes* son disposiciones generales, que se extienden a lo largo del tiempo y que hacen más fácil que se den o no determinados comportamientos. Hablaríamos en este caso de actitudes de desconfianza, recelo, sospecha o susceptibilidad, que son tendencias a ver por doquier señales de abandono y

actuar en consecuencia. Desencadenan por tanto comportamientos de indagación, de vigilancia, de persecución, obsesivos, agresivos o de otro tipo más o menos preocupantes y peligrosos para el celoso y para su pareja.

Los celos son *emociones sociales*, llamadas así porque van ligadas a situaciones interpersonales. Las emociones sociales aparecen a lo largo del desarrollo humano, en la infancia, la adolescencia y adultez, pero también a lo largo de la evolución de la especie. Se manifiestan más tarde que las emociones no sociales o primarias, como la alegría, el miedo o el asco, que son más elementales y comunes a muchas especies. Las emociones sociales cumplen distintas funciones, entre ellas regular las relaciones entre las personas, a menudo en beneficio aparente del grupo, de forma que limitan los deseos o aspiraciones del individuo. Responden a normas o reglas culturales que especifican lo que es y lo que no es aceptable. Influyen en lo que los demás piensan sobre lo que uno hace o no hace. En cierto sentido, los celos fomentan la cohesión del grupo, que podría ser destruida por la infidelidad sistemática de sus miembros o por cambios continuos de pareja que no garantizarían un cuidado adecuado de la prole. Un miembro del grupo puede sentirse atraído o atraída por las parejas de los demás, pero las normas grupales imponen restricciones, a veces muy severas, a las relaciones promiscuas entre sus componentes.

Los celos, por su complejidad, comparten características y se solapan en la vida cotidiana con la envidia, relación ya descrita por escritores renacentistas que se ocuparon del asunto. Ambos son sentimientos molestos en los que suele aparecer la comparación de las cualidades del celoso o del envidioso (inteligencia, belleza, atractivo, riqueza, poder) con las de otros competidores: «Cuando voy a una fiesta me asalta el pensamiento de si termina conociendo allí a otra persona mejor que yo, me deja y se va con ella». La envidia es el deseo de poseer un bien material o un atributo que otra persona posee. Si en los celos se trata del miedo a *perder* una relación ya existente y a que otro u otra se vean favorecidos por la persona amada, la envidia se basa en la posibilidad de *tener algo* que el otro ya posee. Las similitudes entre celos y envidia existen también en la forma en que se intentan superar ambas emociones. Las personas envidiosas combaten ignorando o destruyendo, en sentido imaginario o real, el objeto de la envidia. Así, seleccionan con cuidado a las personas cercanas de confianza, evitando que posean bienes o cualidades deseables, al tiempo que

infravaloran o desprecian los bienes o cualidades que envidian. En este mismo sentido, y como se verá después, una reacción propia de los celos es atacar o denigrar al posible rival. En la vida diaria pueden superponerse ambos términos, ya que el vocablo *celos* abarca más sentimientos y conductas: es más ambiguo y se puede utilizar como sinónimo de *envidia*. Otra diferencia es que en general la envidia no llega a ser una emoción tan intensa y poderosa.[1] En el caso de los celos, las actitudes destructivas pueden ser violentas. Desde luego, y como se verá en los capítulos siguientes, no es la única manera que tienen de evolucionar y resolverse.

Las personas se consideran a sí mismas como poco celosas. Hay que acudir a diversas fuentes para saber en realidad qué incidencia puede tener y a qué extremos se puede llegar. Las encuestas, entrevistas y datos clínicos de los trastornos asociados con los celos aportan datos aproximados de a cuántas personas pueden afectar. La proporción de celosos, según los expertos, es la misma entre hombres y mujeres. Como dato puede aportarse que un 42% de los hombres responden afirmativamente a la pregunta de si se consideran celosos.[2] Las diferencias aparecen al tener en cuenta los distintos tipos de celos y cómo se comportan celosos y celosas. En los celos considerados *normales*, no patológicos, suelen darse más casos de mujeres que de hombres. Pero esto puede deberse a varias razones. Las mujeres muestran en circunstancias muy variadas reacciones emocionales más intensas que los hombres; en consecuencia, sus reacciones ante los celos son también mayores. Se añade a ello que son más expresivas en sus emociones y, además, interpretan mejor los sentimientos de los demás. Para ellas es más fácil hablar de sentimientos en general y de los celos en particular. Son más sensibles al rechazo y a los acontecimientos negativos y están más dispuestas a exponer sus problemas y a buscar ayuda. Por el contrario, los hombres son más reacios a opinar o reconocer si son más o menos celosos. Son menos propensos a abrirse y contar sus asuntos íntimos a los demás. Una pregunta de un hombre a otro hombre sobre el tema puede entenderse como una intromisión inaceptable en su intimidad o, si es celoso, incluso como el ataque de un competidor. Puede haber muchas diferencias individuales además de las derivadas del sexo. Algunos psicólogos aseguran que las mujeres tal vez sientan más los celos, pero los expresan menos abiertamente que los hombres. Podría deberse a una tendencia a disimular este tipo de sentimientos, a no querer

mostrarse suspicaces o a no querer resultar pesadas o insoportables, ya que su forma de actuar podría ahuyentar a su pareja.

Pueden darse muchos factores asociados a los celos: exclusividad sexual, baja autoestima o la sensación de no ser suficientemente bueno para la persona amada. Los sentimientos de autoestima pueden depender excesivamente de la apreciación de la pareja y no de uno mismo, lo que indica una gran vulnerabilidad. Algunos hombres poseen un concepto tradicional del rol de la mujer, a la que consideran «su propiedad», y tienden a sentirse heridos o amenazados si no la controlan o no les obedece. En algunas mujeres hay una fuerte necesidad y dependencia de la relación, unida al rol sexual tradicional de «realizarse en el matrimonio», que las lleva a realizar cualquier conducta con tal de conservar a su pareja. Para ambos sexos es más probable que sea más celoso quien en comparación con el otro está más implicado o comprometido con la relación, ya que tenderá a ver en la actitud del otro una amenaza de abandono.

Como toda emoción, los celos son *difíciles de controlar* y pueden ser muy peligrosos. Así, los celos masculinos son una de las principales causas, entre el 40 y el 80% según las fuentes, del asesinato del cónyuge en la mayoría de las culturas. En nuestro país, detrás de muchos casos de violencia sexista,^[3] que ocasionalmente terminan con la muerte de la mujer, se encuentran ataques de celos. Algunas personas muy celosas, aunque no lleguen en ningún momento a desarrollar conductas agresivas, hacen la vida imposible a su pareja y se hacen mucho daño a sí mismos: «Sufro a un celoso. Está tan celoso de mí que le gustaría estar dentro de mi cabeza para saber qué pienso». Buscando mantener a toda costa su relación, la ponen en peligro: «Los celos son algo muy malo. No te dejan vivir y no dejan vivir a la otra persona». Es frecuente que acudan a la consulta de psicólogos y psiquiatras para intentar controlar sus impulsos y salvar así la vida de pareja.

El celoso sufre, se atormenta y se lamenta a menudo de que su sufrimiento no se comprenda ni se reconozca como tal: «El más atroz de los suplicios» para Marcel Proust. En chino, tener celos es «tragar vinagre». El pictograma y la palabra (cù) son el mismo para celos y vinagre. A este sufrimiento contribuyen elementos muy variados. Por ejemplo, la comparación con un rival hipotético o real en distintos atributos y cualidades (edad, belleza, inteligencia, poder, estatus, formación, cultura) y su resultado, a menudo humillante para el celoso.

Éste reacciona curándose en salud, atacando, alejando y denigrando a sus posibles competidores. También contribuye a su dolor psicológico la degradación real o imaginada a los ojos de los demás, que pueden saber de su padecimiento o de la posible infidelidad que, a veces, la víctima es la última en conocer. También le hace sufrir la perpetua incertidumbre, y el llevar una endemoniada cuenta en la que suma sospechas e indicios no confirmados que, aunque se desmientan o no se confirmen puntualmente, se acumulan y pueden revivir en cualquier momento. La preocupación y el sufrimiento continuos pueden provocarle trastornos no sólo psicológicos, como la ansiedad, sino síntomas físicos como insomnio, problemas gastrointestinales o palpitaciones. Los celos corroen y pinchan como mil cuchillos, provocan «visión de túnel», de forma que quien los sufre no puede pensar o concentrarse en otra cosa, y obsesión por lo que hace o pueda hacer la pareja: «No puedo pensar en otra cosa. La cabeza me da vueltas y no puedo evitar imaginar cosas raras». En la Antigüedad se pensaba que tenían una existencia física, pues se creía que eran el resultado de un veneno presente en la sangre. Esta forma de pensar no dista tanto del estudio moderno de las emociones, que apunta a cambios en los niveles de ciertas hormonas y de ciertos neurotransmisores cerebrales como el posible origen de los afectos y de su evolución.

El afectado o la afectada por los celos no entiende lo que le ocurre ni los efectos perniciosos de su conducta sobre la pareja: «¿Por qué me va a dejar mi mujer si me quiere tanto, cuando hay tantos maridos que no quieren a sus mujeres, y a mí lo único que me pasa es que la quiero mucho?». Llevará a cabo conductas de chantaje emocional considerándose como la parte débil y más afectada. Asegurará no entender a su pareja y que ésta no le entiende, y no reconocerá o minimizará las molestias que causan sus actitudes y conductas. Experimenta sensaciones molestas y no sabe bien qué le sucede aunque sea capaz de elaborar explicaciones para ello más o menos simples («La quiero tanto que no puedo vivir sin ella»). Le asalta la idea de que «hay alguien que está ahí». Como escribió Ernesto Sábato en *El túnel*: «Eran las personas desconocidas, las sombras que jamás mencionó y que sin embargo yo sentía moverse silenciosa y oscuramente en su vida. Las peores cosas de María las imaginaba precisamente con esas formas anónimas».[4] Crea su propio mundo de niebla y sombras, alimentado por miedos, deseos no cumplidos, silencios, verdades a medias y

detalles insignificantes o fortuitos. Es un mundo en el que la claridad no termina de entrar ni las sospechas de despejarse, porque sólo en parte es real. Ha sido descrito magistralmente por Ernesto Sábato en *El túnel*, y, a su manera, por Alain Robbe-Grillet en *La celosía*.^[5] En palabras de Marcel Proust:

Una de las virtudes de los celos es la de revelarnos hasta qué punto la realidad de los fenómenos exteriores y los sentimientos del alma son algo desconocido que se presta a mil suposiciones. Creemos saber exactamente las cosas y lo que piensan las personas, por la sencilla razón de que no nos preocupan, pero, en cuanto sentimos el deseo de saber, como le ocurre al celoso, entonces se trata de un caleidoscopio vertiginoso en el que ya no distinguimos nada.^[6]

UN CÓCTEL DE SENTIMIENTOS

Los psicólogos hablan de los celos como una mezcla de emociones y sentimientos difusos que dominan, en mayor o menor medida, el estado de ánimo general: malestar, egoísmo, miedo, ansiedad o angustia, tristeza, abandono, inseguridad, autocompasión, desconfianza, suspicacia, dependencia, infantilismo, deseo, capricho, desamparo, frustración, soledad, sentirse amenazado, ser traicionado, rencor, vergüenza y envidia. Pueden conducir al enfado, el reproche, la exigencia, el reclamo, la hostilidad o la ira.

Las emociones que mejor definen los celos son el dolor, la tristeza, la ira y el miedo. Tanto el dolor como el miedo provocan ira. El núcleo es un miedo al alejamiento o pérdida de la pareja, unido a un intenso dolor psicológico. Este temor puede estar fundado tanto en razones objetivas como imaginarias. Los celos nacen no del amor, sino del miedo, la desconfianza y el sentimiento de propiedad y exclusividad respecto al afecto de la pareja. Entre los temores del celoso destaca el verse solo y abandonado. Para algunos, la soledad es la angustia ante lo desconocido, ante lo malo que pueda ocurrir, también ante la enfermedad, el no poder valerse, la pérdida de la autonomía o la ruina moral, física o económica. Muchas personas no están acostumbradas a vivir solas y prefieren hacerlo acompañadas, aunque no amen a su pareja e incluso cuando ésta les hace padecer.

El celoso siente también vergüenza de que se conozcan sus temores, su menor valía o su sentimiento de inferioridad respecto a su pareja o a posibles competidores. Este sentimiento refuerza su malestar y le lleva a no hablar de lo

que experimenta, a ocultarlo o disimularlo.

Entre todos estos sentimientos destaca el egoísmo. El deseo de ser único y exclusivo para el otro. A veces llega a manifestarse como el sentirse dueño de la otra persona, de su comportamiento y, en especial, de sus afectos. Esta actitud es un ataque a la libertad del otro miembro de la pareja, ya que si se está con alguien, es por su propia voluntad, y no sólo porque uno de los dos lo quiera, lo desee o lo necesite. El celoso se preocupa porque es reemplazable, porque se da cuenta de algo que es consustancial a la humanidad, y no lo soporta, y es que nuestra vida es insignificante, su importancia y trascendencia son mínimas, y además pende de un hilo. Se trata de la insoportable levedad del ser, magistralmente descrita por el novelista Milan Kundera en la novela del mismo nombre.

Los celos pueden aparecer bruscamente, a veces no en la pareja oficial, sino en el amante. «No he tenido nunca celos de ninguna mujer. Y ahora sólo tengo celos de una, de su esposa. Lo quiero sólo para mí... Ella posee lo que yo más quiero en este mundo. Nadie puede imaginar lo que sufro sabiendo que todas las noches está con ella y que hacen cosas que no puedo ni pensar», dice Ana María, directiva de empresa de cincuenta y cuatro años. Pueden extenderse no sólo a un posible competidor por los favores del amado, sino a cualquier persona que pueda atraer su atención o sus cuidados. No se tolera entonces la relación de favor que la pareja pueda tener con sus hijos, su familia y en especial con otras personas allegadas, como el grupo de amigos o los compañeros de trabajo. Ruth Ortiz, esposa de José Bretón, acusado de la desaparición y muerte de sus hijos, se expresaba así: «[José] Tenía celos de mi madre, porque la quiero con locura. De mis amigas, porque con ellas me río y divierto. De mis hijos, porque son lo más grande de mi vida... ¡Incluso de mis hijos! No soportaba que les atendiera a ellos primero».[7]

En muchos casos se manifiestan como un episodio aislado, separado en el tiempo de otros semejantes. Van ligados entonces a una persona, posible rival, o a lugares o sucesos concretos, puntuales: un viaje de negocios, una comida o cena de empresa, una separación temporal por cualquier motivo, siempre rodeados de vaguedad, desconocimiento e incertidumbre. Por ejemplo, cuando la persona amada tiene que acudir a la cena de empresa, al viaje de fin de curso o a la celebración del aniversario de la promoción. La tensión, la ansiedad

anticipadora y el miedo van aumentando conforme se acerca el acontecimiento. Esta aprensión genera conductas de evitación (control, amenaza, manipulación) para impedir que se produzca lo que el celoso teme. Si el acontecimiento temido se evita y, en alguno de los ejemplos citados, la persona querida no acude al acto, se experimenta un alivio y desaparece la tensión. Por el contrario, si el acontecimiento temido se produce, la ira se desata y con ella puede que las escenas de celos, las amenazas y las agresiones. Para algunos, es un sentimiento continuo, una tortura constante que se extiende a lo largo del tiempo y determina la relación de la pareja, los hábitos cotidianos y algunas decisiones clave, como las que se refieren a las relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo, o cuestiones relativas al empleo o a la carrera profesional.

El celoso es desconfiado:

Pues los celos pertenecen a esa familia de dudas enfermizas que despiertan mucho más la energía de una afirmación que su verosimilitud. Por lo demás, es propio del amor volvernos a la vez más desconfiados y más crédulos, hacernos sospechar —antes que de otra— de aquella a quien amamos y dar crédito más fácilmente a sus negaciones.[8]

Pero la desconfianza genera más desconfianza. Cuando una persona nota que su pareja celosa indaga sobre su vida es fácil que pase a ocultar datos y sucesos. En parte para evitar disputas y en parte para evitar tener que dar explicaciones que no debe. El resultado es que se generan más ocultamiento y mentiras. También en palabras de Proust en *La prisionera*: «Descubiertos los celos, la persona que los inspira los considera una desconfianza que autoriza el engaño».[9] No quiere decir esto que no haya engaños en una relación en la que ninguno de los dos es celoso, sino que la indagación lleva a más ocultación. Pero el resultado es todavía peor cuando el celoso descubre que su pareja le oculta cosas de forma sistemática. Como escribió Alonso de Castillo Solórzano en una obra de 1632: «Sea este recuerdo para los viejos celosos y para los mozos también; que oprimir esposas y encerrarlas sólo sirven de que busquen modo para deshonra; teparle el curso a la fuente es hacerla correr después con más violencia».[10] Los celos van de la mano de la mentira. Muchos celosos ocultan tanto lo que piensan y sienten como lo que llegan a hacer impulsados por su situación. Igualmente muchas personas que sufren a celosos ocultan a quién acaban de conocer o dónde han estado para no dar celos y ahorrarse escenas. Sin

embargo, cuando estas mentiras se descubren es peor, y lo cierto es que muy pocas permanecen ocultas e impunes con el paso del tiempo. Aunque no se descubran nunca, ocultar y engañar no es bueno para la relación.

La dependencia del celoso respecto a su pareja revela cierta incapacidad de amarse a sí mismo. El afectado o la afectada piensa que toda su felicidad depende de la otra persona. Pero a menudo lo que desea no le hará feliz. Así, se sabe que las personas que ganan un gran premio de lotería muestran, transcurrido un año, la misma sensación de mayor o menor felicidad que tenían antes de conseguirlo. La felicidad depende más de uno mismo y de su forma de ser y afrontar la vida que de circunstancias externas. En muchos celosos está firmemente enraizada la creencia de que su felicidad depende en exclusiva del ser amado, de tal manera que, si se pierde su amor, uno será infeliz para siempre. El miedo a la pérdida del otro es el miedo a la infelicidad, a perderlo todo. Pero por mucho derecho que uno tenga a ser feliz, la otra persona no le pertenece.

Los celos no resultan de una combinación fija de emociones, sino que éstas varían según las circunstancias particulares, de forma que en algunos casos dominan unas, por ejemplo, la ira y el engaño, y en otros, la depresión, la angustia o el dolor. El miedo y la tristeza se experimentan con más fuerza cuando la amenaza se relaciona con imaginar que se es abandonado, mientras que la ira surge por la presencia de un rival, y se dirige tanto hacia éste como hacia la pareja. La depresión puede aparecer, por ejemplo, cuando se observa un menor compromiso con la relación sentimental por parte del otro o la otra. En suma, los celos serían una forma de denominar un conjunto de procesos emocionales, cognitivos y conductuales diferentes, pero relacionados entre sí.

[11]

LA CONDUCTA DEL CELOSO Y EL CHANTAJE EMOCIONAL

A menudo, el celoso se siente y se presenta como una víctima, posiblemente ficticia, de una amenaza cuando en realidad lo que pretende es convertir a su pareja en la víctima real de sus miedos y pensamientos irracionales. Como víctima hace uso del *chantaje emocional* para que el otro o la otra cambie de conducta y limite sus movimientos, y consigue así restringir su libertad de

acción. En unos casos quiere ser visto como la parte débil o herida a quien su amante, como compensación o reparación, debe obedecer y someterse. Estaría expresado más o menos como: «Si me quieres de verdad, tienes que hacer lo que yo quiera». Intenta con ello hacer que la pareja se sienta culpable y haga o deje de hacer algo para que la culpa desaparezca. Por ejemplo, cuando las mujeres sufren las presiones de un celoso manipulador pueden sentirse culpables, pensando que han hecho algo malo y que puede que no se estén comportando como debieran. Se trata de una trampa emocional en la que nadie debería caer.

El chantaje emocional se da en todo tipo de relaciones y no sólo cuando hay celos. Existe una tendencia natural egoísta a aprovecharse de las situaciones y sacar ventaja de lo que se pueda. Con mayor o menor intensidad es una constante en la vida de la pareja, desde el principio hasta el fin. Y se manifiesta de muchas formas: «Si me quieres de verdad, no deberías hacer eso», «Si me quisieras de verdad, habrías hablado con el amigo de tu padre para que me dieran ese empleo», «Haces eso porque no me quieres», «Me enfadaré mucho si hablas con él», «No sé cómo me sentará que la llames por teléfono», «Que hagas eso es algo que no puedo soportar». El amor apasionado, incondicional, que surge en alguien que no desea nada a cambio, aparece sólo en ráfagas y suele durar poco. Admitiendo un toma y daca natural, pues siempre se espera algo del otro, el riesgo es que el chantaje emocional pase a presidir la relación. Los agravios, presuntos o reales, se agrandan o inventan para obtener una ventaja afectiva. Si la situación se prolonga, puede volverse insoportable. Es normal que quien ama desee y busque ser correspondido por su amado. También lo es desvivirse y hacer lo posible por complacer a la pareja. Muchas personas viven toda su vida dando, recibiendo, pidiendo, cediendo sin más incidentes que algunos conflictos o problemas puntuales. Se trata de un intercambio razonable, pero cuya instrumentalización puede llevar a que una persona se aproveche de la buena voluntad de otra para utilizarla como una marioneta durante toda su vida. No obstante, esta dependencia y asimetría en el trato puede llegar a ser consentida, gozada e idealizada por quien la vive como prueba de su gran amor.

Dejando aparte los casos extremos de sometimiento total a los deseos del amado, el chantaje emocional en su versión más ligera está ya en los límites del amor, en lo que se tolera o no a la otra persona. El problema está en los excesos, cuando el chantaje emocional se convierte en una forma prioritaria de

comunicación entre la pareja y de conseguir lo que se desea del otro. Y, sobre todo, cuando uno de sus miembros abusa de ello. En algunos individuos puede llegar a ser la forma habitual y genuina de controlar al otro y de conseguir lo que quieren. Se aprovechan de que la gente, en general, desea ayudar y caer bien a los demás. El enamorado o la enamorada desea siempre complacer a su amante y, en algunos momentos, haría lo que fuera, hasta dar su vida, para que fuera feliz. Es entonces cuando se abre la puerta al capricho, al abuso y a la falta de respeto: «¿Por qué no ha de darme todo lo que le pida y en cualquier momento, si dice que me quiere de verdad?». Cuando se terminan el amor y la relación, se acabó la posibilidad de chantaje. La prenda y el rehén han desaparecido. Entonces irrumpen casi siempre, junto con la sensación de que se han aprovechado de uno o de una, el despecho, la frustración y la ira.

Presentarse ante el otro, y ante los demás, como una víctima que sufre mucho aporta siempre beneficios al celoso. El sufrimiento, aunque sea autoinfligido y no justificado, puede poner al celoso en una situación de ventaja psicológica sobre su pareja. Él o ella sufre a causa de los celos, y el otro miembro de la pareja no. El sufrimiento crea una especie de *deuda afectiva*, que puede expresarse como: «Yo soy desgraciado porque sufro, y tú eres afortunada porque no sufres». Y esta deuda afectiva exige reciprocidad, una especie de pago, que se puede expresar como: «Tienes que padecer para que los dos suframos y estemos a la par». Se trata de una inquietante ecuación, que sigue a la diabólica contabilidad de la que se ha hablado antes, y se expresa como un chantaje puro y duro: «Si me haces sufrir a mí, yo te haré sufrir a ti también». Así se reclaman, de forma falaz, la atención y dedicación (y en su caso el sufrimiento) del otro como si fuera el resultado de un reparto equitativo de un bien o de una deuda económica. Sería algo así como: «Si yo estoy enfermo, tú tienes que enfermar también». Este chantaje se acentúa porque el celoso piensa que su padecimiento está justificado y obedece a una razón incuestionable: sufre por amor a la otra persona. Si ésta le quiere, no sólo no le engañará ni abandonará, sino que debe entender su sufrimiento, lo que a la postre significa hacer o no hacer todo lo que al celoso o celosa se le antoje y, además, sufrir.

En otros casos más graves, lo que predomina es el antes citado sentimiento de posesión y la amenaza percibida de perder «algo que me pertenece». La víctima de los celos debe hacer lo que se le pide porque es «su» pareja y está

obligada a hacer lo que el otro o la otra le diga. Pero ni las personas ni sus sentimientos son propiedad de nadie. El problema es que el sentirse dueño de alguien puede conducir a comportamientos agresivos, a castigar a la otra persona porque ha hecho o piensa, o puede hacer, algo «indebido».

VIGILANCIA Y CONTROL

Los celos se manifiestan también a través de las conductas de *vigilancia*. Consisten en estar pendiente ocasional o continuamente del comportamiento de la pareja sentimental, interpretando y supervisando sus diferentes actividades: qué puede pensar, qué dice, qué hace, qué puede estar haciendo, qué planea o qué pretenden los posibles competidores. Los hombres intensifican las conductas de vigilancia, junto con las de control y retención de las que se habla a continuación, cuando sus esposas son más jóvenes y atractivas. Por su parte, las mujeres lo hacen cuando sus esposos poseen más recursos. Ejemplos de conductas de vigilancia son:

- Seguir de cerca su horario y actividades, sobre todo las horas de entrada y salida de casa o del trabajo. Averiguar con detalle a qué horas exactas tiene que estar en qué sitios.
- Preguntar quién es la persona con la que estaba hablando, por ejemplo, cuando la ve con otro u otra al pasar a recogerla al salir del trabajo o de donde estudia; y de qué hablaban, para a continuación no creerse la explicación y montar una bronca o una escena.
- Explorar sistemáticamente el cuerpo de la pareja buscando aromas, señales, moratones, huellas de mordiscos o chupetones reveladores.
- Hurgar en objetos y lugares personales: cajones, bolsos, bolsillos, o examinar la ropa para ver si hay objetos sospechosos, olores o pelos delatores o huellas de maquillaje.
- Poner un detective o encargar a un amigo que averigüe qué hace o dónde va después del trabajo.
- Robar del buzón o consultar en Internet las facturas del móvil a ver quién le llama y a quién llama.

- Aprovechar un momento de descuido para inspeccionar el teléfono móvil e indagar en las llamadas o mensajes SMS. Emplear sistemas de control para saber dónde se encuentra a través del *smartphone*.
- Explorar el ordenador de la víctima y buscar en su correo electrónico y en las páginas visitadas indicios de infidelidad. Hay sistemas y aplicaciones informáticas que permiten saber qué ha hecho una persona en el ordenador. Y existen programas espía que pueden introducir virus en la computadora para saber qué páginas ha visitado y todo lo que ha tecleado.

Sufren de una sensibilidad excesiva a señales reales o imaginadas de infidelidad o de que la pareja comienza a interesarse por los demás, algo que se manifiesta en los comportamientos anteriores y en muchos otros: «El marido importunaba continuamente con llamadas a su mujer. Con frecuencia comprobaba con precisión milimétrica si estaba haciendo lo que había dicho que iba a hacer, donde había dicho que iba a estar o con quien había dicho que iba a estar. Si no coincidía, la interrogaba». Estas conductas pueden llegar a ser muy molestas y agresivas, y muchas personas no soportan esta situación. Por ejemplo, las continuas llamadas y mensajes al teléfono móvil con insultos: «Eres una puta. ¿Con quién estás? ¿Por qué no me llamas?»; «Cabrón, sé que estás con otra. No me engañas». Hay personas que sufren estas agresiones cada pocos minutos, incluso durante una separación breve y plenamente justificada. En estas circunstancias, la relación se vuelve insoportable.

Deben mencionarse las conductas de *seguimiento* de la pareja, que, en el caso de exparejas, van del simple seguimiento físico a pie o en coche hasta el acecho y acoso. Puede realizarse directamente o a través de terceros, amigos, parientes, o encargarse a detectives. También puede ser virtual, como se ha visto, a través de Internet y de las redes sociales. Algunas exparejas se trasladan a vivir cerca de su anterior amante para seguirle y controlar mejor su conducta. A veces esta acción es un paso previo a la agresión física. Según narra Elisa, psicóloga: «Cuando empecé a salir con Paco, éste dejó plantada a su novia y nos fuimos a vivir juntos a mi casa en Cartagena. La exnovia, despechada, no paraba de llamar e incordiar a Paco para que me dejara y volviera con ella. Me citaba para vernos a espaldas de Paco e insistirme en que le abandonara. Poco tiempo

después dejó su casa en Lorca, donde habían vivido juntos, y se mudó a Cartagena. Continuaba con sus llamadas al móvil pidiéndole que volviera con ella. Tras varios meses, se fue a vivir a Ámsterdam, donde también residía la hermana de Paco, de quien era muy amiga. Allí la frecuentaba y se enteraba de todo lo que podía acerca de nosotros y seguía llamando a mi pareja. Varios meses después rompí con Paco y desde entonces no he vuelto a saber nada de ellos».

Las conductas de *control* de la pareja son también muy variadas, unas aparentemente positivas como los halagos, regalos y demostraciones verbales y no verbales de afecto, y otras negativas como las advertencias, coacciones o amenazas. Mientras que las conductas violentas contra posibles competidores son más propias de los hombres, las mujeres se inclinan más por las conductas de vigilancia y castigo de las amenazas de infidelidad. Dado que los hombres son, en general, más infieles, las mujeres tienden a abordar con más claridad el tema de la posible infidelidad y recurren más que ellos a la amenaza de abandonar la relación. El miedo a la reprimenda, al insulto o a la *escena* coarta a la persona que sufre los celos de la misma forma que el chantaje emocional, más sutil, del que se habló antes. Al igual que ocurre con otros comportamientos más violentos, el celoso busca someter la conducta de la víctima a su voluntad. El control de la pareja puede incluir su *ocultación*, por ejemplo, impidiendo que acuda a una fiesta o a un acto público, y *monopolizar su tiempo*, de forma que no disponga de oportunidades para interactuar con otras personas.

Aunque casi todas las conductas del celoso buscan la *retención* de la pareja y el alejamiento de posibles competidores, algunas de ellas destacan por su carácter aparentemente inocuo e incluso positivo. Entre ellas se encuentran llamar la atención del otro de distintas formas o invertir tiempo, dinero y esfuerzos en ser atractivo. Se muestra amor y preocupación por el otro. Se arregla uno más, se aparenta ser más guapo o más rico. Son de destacar los esfuerzos en el cuidado personal, más extendidos en mujeres, como seguir rigurosas dietas de adelgazamiento, visitas asiduas al gimnasio e incluso operaciones de cirugía estética. Puede manifestarse, más en los hombres, en gastar más en vacaciones, en objetos de lujo, incluso en coches o en un chalet o mansión para tener contenta a la pareja y mantener o recuperar su interés. Se trata de mostrar y alardear de recursos (bienes, dinero, cualidades personales),

conducta que se acentúa cuanto más joven y atractiva es la mujer.[12] Aunque algunas personas puedan ver como deseables estos comportamientos, puede suceder que vayan acompañados de otros más agresivos y peligrosos. El celoso puede entender que la dádiva exija reciprocidad y, por tanto, un comportamiento de devolución en forma de obediencia o sumisión. Se puede pretender «comprar» los sentimientos de la otra persona, lo que es otra forma de chantaje emocional. En otras ocasiones, la retención llega muy lejos, buscando minimizar las posibilidades de abandono por otra persona: «La paciente era una mujer guapa que se cuidaba mucho. En casa no andaba nunca en zapatillas, sino que siempre iba muy arreglada y con tacones para resultar atractiva. Lo más sorprendente es que procuraba que su marido saliera siempre de casa sexualmente satisfecho. Todo ello a pesar de que, como reveló durante la terapia, ella era anorgásmica».

Entre estas conductas aparentemente inofensivas se encuentra la *sumisión*, que consiste en obedecer en todo a la pareja para que así tenga menos motivos para abandonar la relación. Es una estrategia de sacrificio personal equivocada, pues lleva a renunciar a la libertad, la privacidad y el desarrollo de la vida de uno en aras de unos miedos injustificados. Puede ser contraproducente y tampoco es garantía de que el otro permanecerá para siempre. Curiosamente, los hombres emplean más la sumisión que las mujeres, lo que va contra la idea de que las mujeres son más sumisas en temas de amor y sexo. Se atribuye a que ceder en todo podría ser el último recurso para impedir que se rompa la relación.[13] La sumisión también puede ser la respuesta de la víctima a los celos de su pareja, por la que se somete indignamente a las exigencias a menudo arbitrarias del celoso.

Los estudiosos de la conducta animal comparan todos estos comportamientos con lo que denominan *mate guarding*, conjunto de actividades que se dan en algunas especies de mamíferos dirigidas a la protección de la pareja: vigilancia de otros machos, aislamiento de la hembra, e intimidación o ataques a intrusos. En la vida cotidiana se pueden observar análogas conductas de protección en numerosas situaciones. Cuando una pareja entra en un lugar en el que hay otros hombres, posibles rivales, el acompañante realiza conductas variadas: aproximarse más a su compañera sentimental, iniciar un contacto físico o hablarle muy de cerca para mostrar que existe cierta intimidad entre ambos y

cierta protección por su parte. También puede realizar conductas de ocultación: la aparta si puede del campo visual de los competidores, cambia de silla para arroparla y esconderla, tapándola o arrinconándola incluso. Llega a dirigir miradas inquisitivas a quienes los contemplan, convertidos por su imaginación en atrevidos seductores. En suma, hace ver que tiene cierto ascendiente o incluso propiedad sobre la mujer. En algunas situaciones, la retención se complica:

Un vecino mío, hombre de posibles, mantuvo durante varios años una relación sentimental con tres mujeres a la vez. Era una relación consentida por todos. Vivía con sus hijos en casa de una de ellas, con quien habitualmente pasaba las noches. Visitaba a diario a las otras dos, siguiendo un horario más o menos fijo. Con una de ellas tenía otros dos hijos, a quienes veía todos los días. No podía soportar que pensarán o se plantearan abandonarle. Cuando se enteraba de que alguna empezaba a salir o se interesaba sentimentalmente por alguien, reaccionaba metiéndose por medio hasta que conseguía que lo dejaran. Le imponía un control de horarios y de cosas que tenía que hacer. Incluso, si lo consideraba necesario, se iba a pasar la noche con la que pensaba en abandonarle. Como dependían económicamente de él, no dudaba tampoco en amenazarla con privarla de sus medios de sustento.

Las conductas de chantaje emocional, vigilancia, control y retención pueden ser difíciles de detectar cuando se llevan a cabo por medio de tramas o maquinaciones muy elaboradas y retorcidas. El celoso invierte en ellas gran cantidad de tiempo y esfuerzo para no ser descubierto por su pareja. Se arriesga, oculta sus intenciones, se hace pasar por otra persona o finge ser amigo o conocido de terceros. Persigue indagar acerca de las idas y venidas de su pareja y posibles competidores con distintas finalidades: evitar viajes o reuniones que considera peligrosas, enemistarla con alguien o alejarla de ciertos lugares o personas, por ejemplo.

La paciente sólo había contado a su marido una pequeña parte de lo que había hecho, porque si se lo contaba todo, estaba segura de que la dejaría. Le seguía y sabía todo lo que hacía, dónde iba a tomar el café y el aperitivo. Se presentaba en estos locales, cuando sabía que él no podía acudir, y trababa amistad con las camareras. Utilizaba nombres falsos y fingía tener otras intenciones. Completaba estas labores de información para detectar y prevenir posibles ligues, inventando perfiles falsos en Twitter y Facebook para averiguar cosas de las camareras y saber también todo sobre ellas. En otro frente, y buscando la exclusividad afectiva, contaba mentiras muy complicadas para indisponer a su marido con sus familiares.

LOS CELOS EN LAS PAREJAS ABIERTAS

Los celos no deben confundirse con las exigencias resultantes de los acuerdos que los amantes han establecido entre ellos. Son los requisitos o condiciones de funcionamiento de una pareja, aunque pueden estar relacionados: «Ya sabes que no estoy dispuesto (o dispuesta) a tolerar que te vayas a cenar solo con tu ex», por ejemplo. Difícilmente una persona aceptará que su pareja pase un fin de semana fuera de la ciudad, o que se vaya de vacaciones con una persona del sexo opuesto (o, si es el caso, del mismo). También existen relaciones «abiertas» en las que se entiende que los dos miembros de la pareja pueden tener relaciones afectivas o sexuales con terceras personas. Este tipo de relación sería insoportable para un celoso.

Algunas parejas abiertas tienen acuerdos que permiten las relaciones sexuales más o menos frecuentes con otras personas, pero incluyen el compromiso de no mantener relaciones afectivas. Aun así, en relaciones «abiertas» pueden darse celos específicos. Un caso llamativo es el que narra en primera persona la periodista y crítica de arte Catherine Millet, autora de un atrevido libro en el que narra con naturalidad sus experiencias de ninfómana y su adicción al sexo en grupo. En este contexto, promiscuo y libertino, también aparecen los celos. Millet lo describe así:

Quienes obedecen a principios morales están, sin duda, mejor equipados para enfrentarse a las manifestaciones de los celos que aquellos cuya filosofía libertina deja desamparados ante las explosiones pasionales. La liberalidad mayor y más sincera de la que da prueba una persona al compartir el placer obtenido con el cuerpo del ser que ama puede, sin ninguna señal que lo anticipe, ser traspasada por una intolerancia exactamente proporcional. Los celos eran tal vez una fuente que discurría en su interior más profundo, cuyas burbujas, al reventar, regaban incluso subterránea e irregularmente el terreno libidinoso, hasta que, repentinamente, formaban un río y entonces allí irrumpe plenamente en la consciencia todo lo que está sumergido, como ha sido descrito millones de veces. De este modo me lo han enseñado tanto la observación como la experiencia.[14]

Posteriormente, Millet escribió otro libro, *Celos*, [15] en el que narra los que ella sentía hacia su pareja en el contexto de una libertad sexual compartida.

Millet apunta en el texto reproducido los dos tipos de infidelidad, real o imaginada, que pueden ser motivo de celos. El libertino no se incomoda, sino que disfruta cuando su pareja mantiene relaciones sexuales, puede que en su presencia, con otras personas. No le preocupa la infidelidad sexual, sino la sentimental. El problema surge cuando detecta una *preferencia afectiva* hacia un tercero, lo que considera una amenaza a su relación de pareja. Se hace a la idea de que puede perder la exclusividad y dejar de ser el centro único de atención y

cuidado, y aparece el miedo a la infidelidad sentimental, que puede desembocar en una escena de celos o en agresiones brutales. La escritora señala también que las convicciones morales pueden ser una buena pantalla o excusa para sentimientos tan fuertes y desbocados. Las normas sociales, escritas o no escritas, suelen recoger limitaciones acerca de la conducta sexual de un grupo, circunstancia que puede permitir al celoso justificar sus sentimientos y su conducta. Se hablará más ampliamente de esta cuestión al tratar las causas de los celos en el capítulo siguiente.

CONDUCTAS AGRESIVAS: «¿DÓNDE TE CREES QUE VAS CON ESA MINIFALDA?»

Las conductas negativas de control presentan muchas variantes, destacando las *escenas de celos* que buscan intimidar a la pareja, haciéndola sentir culpable por los sentimientos del celoso y coaccionándola para que cambie su comportamiento. Muchas escenas de celos son estallidos de lloros, recriminaciones e insultos, que pueden alargarse durante horas, y buscan llamar la atención o dar lástima para recibir compasión, apoyo, cariño, explicaciones o desmentidos del otro miembro de la pareja a través del chantaje emocional.

Las agresiones verbales se dirigen no sólo hacia la pareja, sino también hacia los posibles rivales sentimentales. El objetivo es disuadirlos de inmiscuirse en la relación y mantenerlos alejados. Se busca su degradación con insultos, descalificaciones y mentiras maliciosas. Los ataques se centran en los aspectos o rasgos que la pareja podría valorar favorablemente (belleza física, capacidad intelectual, carácter, recursos económicos, cualidades morales). Se trata de minimizar o anular lo bueno y resaltar todo lo malo para que sean menos atractivos.

Lamentablemente, a veces aparecen actos violentos que surgen bruscamente y que la persona que los realiza no puede controlar. Van desde la reprimenda, con reproches reiterados, hasta la intimidación y la amenaza. Pueden terminar en accesos de rabia con la destrucción de objetos personales o enseres para impresionar, intimidar o dañar al otro, en autolesiones o en agresión física a la pareja o a un presunto competidor. Al igual que muchas reacciones agresivas, se desarrollan en escala ascendente hasta la explosión de la violencia verbal y

física, a veces de inusitada gravedad. Incluso cuando no hay agresión física, es una forma de violencia psicológica que cumple varias funciones: reforzar el control sobre la pareja, limitar sus movimientos y exigirle atención y obediencia.

Algunas escenas se realizan en público, delante de compañeros de estudio o de trabajo, para resaltar el control sobre la víctima. En estos casos se llega a humillar a la pareja delante de los demás. Se la degrada y se muestra su poder (o posesión) sobre ella para que se sienta minusvalorada. Fácilmente incluye insultos y amenazas que se intensifican, como el resto de las agresiones, con el alcohol y el consumo de drogas. El celoso intenta demostrar su superioridad o fortaleza psicológica frente a su pareja, a quien quiere mostrar ante los demás devaluada, torpe, inferior o culpable. El efecto puede ser opuesto al deseado, pues el airado celoso muestra en realidad su miedo, inseguridad y pérdida de control sobre la situación y sobre sus propios sentimientos. Quien despliega estos ataques puede sorprenderse después al darse cuenta de cómo ha perdido el control, con la sensación de haberse convertido en otra persona. En algunos de los tratamientos psicológicos, de los que se habla en el capítulo 9, se busca precisamente que la persona intente identificar los detalles o señales que inician la escena de celos. Se le ayuda a que controle sus reacciones en las primeras etapas, que sea consciente de todo lo que viene después, y especialmente de las consecuencias, para que pueda detener su ataque cuanto antes.

Siguiendo en la escala de gravedad, se puede llegar a lanzar *acusaciones* injustificadas de infidelidad: «Te estás acostando con otros por ahí», «Eres una puta, a saber con quién estás follando». Estas falsas acusaciones describen los pensamientos y fabulaciones del celoso. Persiguen varios fines. Por un lado, aumentar la tensión del conflicto y presionar al presunto infiel manifestando la magnitud del enfado. Proporcionan falsas excusas para justificar la indignación. Se profieren con convicción, aunque quien las inventa y las arroja sabe que son mentira. En ocasiones, se intenta forzar una confesión al presuponer que algo ha sucedido y se espera que el infiel revele que así ha sido, o proporcione nueva información que pueda ser usada en su contra en ese enfrentamiento o en otros futuros. En los casos psicopatológicos más graves, el celoso *cree que sus acusaciones son ciertas* y que los hechos que narra han sucedido. Se trata de los *delirios de celos*, que se examinarán en el capítulo 4, dedicado a los celos patológicos. Lo más frecuente es que las acusaciones falsas se fabriquen para

enconar más la discusión y para hacer sufrir aún más al otro miembro de la pareja. Abren también una ventana en la mente del celoso que permite saber hasta dónde es capaz de llegar su imaginación espoleada por el miedo, el dolor psicológico y la ira.

Conductas que *coartan* al otro son las críticas, restricciones y prohibiciones acerca de la forma de vestir, por ejemplo, las relativas al escote, la minifalda, prendas llamativas o ajustadas, maquillaje, depilación o perfume que emplea. A menudo se argumenta como excusa que «no provoques». Aquí entra el famoso: «¿Dónde te crees que vas con esa minifalda?», y expresiones similares o más duras: «¿No te das cuenta de que con ese escote molestas a las personas que están cerca?», «Vas vestida (pintada o perfumada) como una puta» o «¿Por qué te pintas?». Otras son recriminaciones: «Te he visto mirando a ese tío», «Te he dicho que no salgas con tus amigos cuando no estoy yo» o «¿Por qué tienes que salir con tu madre?». Se trata de *amenazas* encubiertas para limitar la libertad de la otra persona. El rango de limitaciones puede ser muy extenso: que no salgan con los amigos o con las amigas, que no vayan al gimnasio o a clases de baile o aeróbic. Pero pueden llegar a extenderse a comportamientos necesarios para la carrera profesional: que no estudien en la universidad o que no se desplacen a otras ciudades o al extranjero para aumentar su formación. La *restricción económica*, a través del control y limitación de gastos y del acceso a todo tipo de bienes, es otra manera de coartar la libertad de la persona amada, de forma que dependa y consulte todo con el celoso, siguiendo argumentos y justificaciones de lo más variado. En el fondo se trata de que no haga nada sin su permiso. El adulterio económico, disponer de dinero a escondidas de la pareja, es la forma de infidelidad más extendida.

Un objetivo prioritario del celoso es limitar la vida social de su víctima. A esta categoría pertenece la *reclusión*: encerrar a la mujer o no dejarla ir a ningún sitio a no ser que vaya acompañada por su pareja o alguien de confianza. A este respecto, Robin Dunbar recoge el dato preocupante de que un 6% de los maridos canadienses limitaban la vida social de sus esposas o intentaban impedir que vieran a otros hombres.[16] Las consecuencias de las coacciones pueden ser muy graves y extenderse a lo largo del tiempo. Un ejemplo es el caso de un marido celoso, cuya mujer era enfermera en un hospital. El hombre no la dejaba hacer guardias porque no podía soportar los celos, con la consiguiente merma de

ingresos familiares. A veces las amenazas son explícitas y buscan amedrentar y coaccionar a la otra persona asegurando que no hacer lo que se le dice le causará daños. En otras ocasiones se incluyen amenazas de suicidio si se produjera el abandono.

Se puede llegar a la *violencia* abierta contra la pareja o contra el competidor, real o posible. Es una situación muy peligrosa, que algunas víctimas, sobre todo mujeres, sufren durante años y que sólo se explica por la dependencia psicológica, por sentimientos de culpabilidad, por el miedo a sufrir una agresión, al abandono, a la soledad y tal vez a la penuria económica. Este tipo de relaciones son intolerables, y quien las sufre debe buscar ayuda. A lo largo de los siguientes capítulos se dan indicaciones de cómo actuar en estos casos. Abundan las víctimas mortales de celos violentos y la persona en riesgo debe ser capaz de detectar la gravedad del problema y reaccionar.

El sentimiento de posesión hacia la expareja también se perpetúa y lleva a conductas de celos y, en ocasiones, hasta la agresión física contra anteriores novios y cónyuges, pero también contra nuevos competidores. Algunas veces se llega a situaciones inusitadas, casi increíbles. En Baleares se produjo en 2009 el caso de Miguel S. B., quien, treinta años después de haber abandonado a su esposa Paquita, reapareció y asesinó al hombre con quien convivía. Durante todo este tiempo Miguel no había contactado nunca con su exmujer, ni visitado a los dos hijos que tuvo con ella. De hecho, Paquita pensaba que había muerto. Al ser detenido, Miguel confesó que sufrió un ataque de celos cuando supo que su exmujer tenía nueva pareja.^[17] Algunas personas abrigan celos que van más allá de la tumba. Según confiesa Águeda, madrileña de cincuenta y un años: «Una idea que no puedo soportar es morir antes que mi marido. Imaginar que se acostará con otras me saca de quicio».

¿QUÉ PUEDE PROVOCAR UN ATAQUE DE CELOS?

La conducta del celoso puede desencadenarse por señales de lo más variado. Desde lo que pueden parecer indicios evidentes de infidelidad (ver a la pareja paseando cogida de la mano de otra persona) hasta lo normal (despedirse de otro u otra cariñosamente con besos en la mejilla), lo ambiguo o la casualidad

(delante de uno, la persona querida se encuentra con un ex a quien no ve desde hace mucho tiempo y lo saluda efusivamente) o lo inexistente y, por tanto, imaginado. Cuanto más intensos son los celos, menos condiciones se necesitan para que se den. Para algunos investigadores, la mayor o menor sensibilidad a estas señales está en relación directa con la *probabilidad percibida* de infidelidad: cuanto más crea uno que su pareja le puede ser infiel, más celos manifestará.[18]

Lo primero que hay que decir es que los celos pueden ser la primera reacción ante indicios sutiles o flagrantes de una infidelidad. Estamos entonces ante celos justificados o «motivados». El primer consejo, sobre el que volveremos varias veces en este libro, es cerciorarse bien y, si los indicios son significativos o reiterados, plantear abiertamente el asunto con la pareja. Pero es muy frecuente que no sea así y que estemos ante una interpretación exagerada de indicios tenues, que desencadenan los sentimientos y las conductas que se describen en este capítulo.

Para algunas personas *cualquier detalle* puede indicar la pérdida del afecto o la existencia de un amante. Las emociones intensas que constituyen los celos favorecen tanto la fantasía como la mentira. Es decir, tomar por cierto y asegurar como tal lo que no es e inventar algo que no existe. Como escribió Shakespeare en *Otelo*: «*Triffles light as air, are to the jealous confirmations strong, as proofs of holy Writ*» («Naderías ligeras como el aire son para el celoso confirmación tan poderosa como las Sagradas Escrituras»).[19] A menudo, los celos no necesitan fundamentos o pruebas, sólo indicios muy débiles o ninguno. El celoso es fantasioso, cree y da por buenas cosas que no han ocurrido. Su fantasía le lleva a inventar y a recrearse en sucesos que no han existido, y sólo imaginárselos puede desencadenar la conducta celosa.

Cualquier cosa puede interpretarse como una señal de desinterés, de interés por otro o de infidelidad: acudir o no acudir a un acto o acontecimiento y explicarlo con razones vagas o simplemente no explicarlo; no querer acompañar o dejarse acompañar por el otro en un desplazamiento o una gestión, a comidas o reuniones con compañeros de trabajo o con excompañeros de estudios; retrasos mejor o peor justificados al acudir a una cita o al regresar del trabajo; no responder o tardar en hacerlo a una llamada por teléfono móvil; pasar mucho tiempo en Internet, en las redes sociales, contestando SMS o *tuiteando*; dar

evasivas como respuesta a preguntas acerca de lo que se hace o se ha dejado de hacer, cambios en los hábitos cotidianos o en la forma de vestirse o arreglarse, y una miríada de hechos que pueden significar algo o no. Por ejemplo, una acogida demasiado fría, o que la pareja percibe como tal, después de unos días de ausencia puede servir para conectar hechos y sospechas: «Está claro. Tú tienes alguna por ahí». Pero no es sólo responsabilidad del celoso, pues, a menudo, el comportamiento de la persona querida puede diluir los celos o acrecentarlos. Los cambios en los planes son especialmente angustiosos para el celoso, pero, por otro lado, de lo más normales en este mundo tan complejo: «Me dijiste que ibas a ir a Carrefour ayer por la tarde y te vieron con tu primo y sus amigos en el centro de ocio que está en la otra punta de la ciudad. ¿Por qué me has engañado? ¿Qué me quieres ocultar? ¿A quién fuiste a ver allí? Tú me estás ocultando algo».

Es frecuente que los celos estén motivados por el interés detectado hacia competidores naturales, por ejemplo, hacia las anteriores parejas sentimentales. Según datos de una encuesta, al 31% de las mujeres y al 15% de los hombres españoles les molesta que su pareja mantenga relaciones de amistad con su ex. [20] La preocupación por la conducta del ex o de la ex está bastante extendida y contribuyen a ello las nuevas tecnologías. Éstas ofrecen más oportunidades para la infidelidad (y para detectarla), y su uso puede alimentar los celos. Un estudio sobre usuarios de la red social Facebook dado a conocer en enero de 2011 reveló que el 48% de los consultados visitaba a menudo el perfil de su ex en las redes sociales. [21] Abundan quienes mantienen en Facebook a sus antiguas parejas como «amigos» y quienes buscan a sus exparejas en la Red. A este respecto, otras encuestas revelan que cuando se pregunta si han buscado *alguna vez* a una antigua relación en la Red, la cifra se eleva al 90%. Claro está, hacer un seguimiento virtual de la expareja puede no obedecer a una preocupación exagerada, sino a simple curiosidad... o tal vez sea el apego sentimental residual sabiamente descrito por el dicho «donde hubo fuego, cenizas quedaron». Otro problema proviene del estilo desenfadado de comunicación que se utiliza en la Red, que puede conducir a suspicacias y malentendidos. Por ejemplo, despedirse con «besos» se puede interpretar mal si uno o una quiere darle vueltas a las cosas.

Los celos pueden desencadenar acontecimientos que se dan en la vida

cada cierto tiempo, que necesariamente no son amenazantes para la pareja, pero sí pueden ser retos para la convivencia, tanto para bien como para mal: hacer nuevas amistades, un cambio de ciudad de residencia, de centro de estudios o de trabajo o una separación temporal. Las investigaciones muestran que cuanto más tiempo está un hombre separado de su compañera, la ve más atractiva, *considera que otros hombres también la ven más atractiva*, tiene más interés en tener relaciones sexuales con ella y piensa que su compañera también tiene más interés en un encuentro sexual.[22] Hay un miedo al cautivador efecto de la novedad: el otro o la otra puede conocer a alguien mejor o más interesante. Estos y otros indicios, y los sentimientos que desencadenan, pueden ser una señal de alarma, de que la pareja puede peligrar y de que se puede perder al otro, ser abandonado y caer en la soledad. Provocarían una reacción dirigida a defender una relación que se valora y que está siendo amenazada. En estas circunstancias y si se quedan sólo ahí, los celos desempeñarían un papel protector de la pareja.

Cuando no hay ningún motivo o indicio, los celos se revelan como un comportamiento que trabaja contra uno mismo, contra el otro miembro de la pareja y tal vez contra las personas allegadas, que son quienes le quieren a uno. Es una forma de hacerse daño. Por su excesiva desconfianza y las conductas asociadas perjudica y puede destruir lo que uno más quiere. Los celos hacen daño al propio celoso antes que a nadie. Como señalaba Vicente Espinel en la *Vida del escudero Marcos de Obregón*:

Los celos tienen al diablo en el cuerpo del que los tiene, y parece que lo trae consigo, pues a nadie hacen mal sino a quien los mantiene, y cuanto más se callan más se crecen. Su remedio está en tan ruín fundamento, que con averiguar la verdad, o se mueren o se haya ocasión para perdellos poco a poco, apartándose de quien los causa.

Al tratarse de un comportamiento que puede ser destructivo para uno mismo, encierra cierta estupidez, ya que una manera de reconocer al torpe es que siempre tiende a perjudicarse a sí mismo. Como dejó escrito Séneca: «*Omnis stultitia laborat fasitidio sui*» (algo así como «toda estupidez obra contra sí misma»). Los celos ponen en tensión a la pareja y pasan a ser su centro de preocupaciones, todo se cuestiona, la relación se deteriora y las manifestaciones agresivas o de odio alimentan el deterioro de la situación. Un comportamiento celoso exagerado, patológico o agresivo puede causar el final de la relación. El

proceso de destrucción iniciado por el celoso, resultado único de su comportamiento, acaba con lo que más quiere. La relación termina y sucede exactamente aquello que se pretendía evitar. Algunos celosos aceptan ponerse en manos de profesionales y acuden a psiquiatras y psicólogos para intentar cambiar y recuperar a su pareja. Hay para ello asesoramiento y tratamientos de los que se habla en los capítulos siguientes.

Un asunto distinto, más allá de las señales o indicios concretos, ya sean reales o imaginarios, es de dónde viene la propensión a ser celoso. De saberlo podríamos responder a la pregunta que martillea más a menudo a muchas personas en estas situaciones: ¿por qué somos celosos?, ¿por qué no puedo controlar mis sentimientos y mis impulsos? Tenemos algunas respuestas para ello, aunque también persisten muchas incógnitas.

CAPÍTULO 2

Historia natural de los celos: ¿por qué somos celosos?

Los celos son, de todas las enfermedades del espíritu, aquella a la que más cosas sirven para alimentarla y menos para remediarla.

MONTAIGNE, *Ensayos* (1580-1592)

Los celos se manifiestan con tal variedad y de forma tan distinta en individuos y en relaciones de pareja tan dispares que no puede hablarse de ellos como un fenómeno unitario. Se sigue que sus causas son también muy diferentes y pueden darse aisladamente o en conjunto. Por un lado, hay circunstancias concretas y rasgos de personalidad o problemas psicológicos que influyen en su aparición en un momento dado. Por otro, los celos nacen en una relación de pareja y, por lo tanto, la naturaleza y el desarrollo del vínculo afectivo contribuyen a que surjan, a los diferentes matices que los caracterizan, a su evolución a lo largo del tiempo y a su desenlace. Por último, su carácter universal hace pensar en uno o más factores que los favorecen presentes en muchas personas. Esto ha llevado a los investigadores a buscar sus orígenes en procesos generales del comportamiento, enraizados en la infancia o en la historia evolutiva de las especies, que los desencadenan o avivan. Se examinan a continuación los factores particulares para después abordar las interpretaciones psicológicas más generales.

La primera razón es el *miedo* a perder a la pareja y todo lo que conlleva, especialmente la posibilidad de caer en la soledad y el abandono. Los celosos ven abrirse ante ellos el abismo psicológico de sentir que son poco importantes para la persona querida y, tal vez, para los demás. Es el miedo a perder algo

valioso en lo que se ha invertido mucho tiempo, esfuerzo y recursos en general. El temor a perder a una persona hacia la que se tienen sentimientos positivos y de la que se reciben importantes recompensas: afecto, protección, sexo, placer en general, apoyo, compañía y tal vez otro tipo de bienes, como cierto nivel o reconocimiento social, regalos o dinero. Al miedo a la pérdida se añade el de ser herido, la vergüenza de que los demás lo sepan o el ser considerado como alguien menos valioso o inferior, lo que en la literatura popular y científica se conoce como una pérdida de autoestima.

Los celos poseen una *función protectora* de la pareja. Cuando se posee algo valioso, se entiende que uno debe protegerlo y defenderlo. Para conservar lo que se tiene no es bueno ser muy ingenuo o excesivamente confiado. Por ello parece útil tener y mostrar algo de celos para que la persona amada se sienta apreciada y querida, y así hacer más difícil que sea seducida o atraída por otra. Por otra parte, comprobar que la otra persona tiene celos parece que asegura la relación, lo que se expresa más o menos como: «Si tiene celos es porque me quiere». En este sentido, son algo inevitable, intrínseco a la relación amorosa, con todos sus inconvenientes y, como veremos después, con algunas ventajas. Se deduce que un poco de celos puede ser bueno para el amor o, dicho de otra forma, que no hay amor sin celos. Ésta es la explicación más socorrida de los llamados «celos normales», de los que se habla en el capítulo siguiente. Ahora bien, como se verá, esto no es necesariamente verdadero ni tiene por qué cumplirse siempre.

Otro sentimiento que hemos visto que forma parte de los celos es el egoísmo y, de hecho, algunas personas interpretan los celos como tal («No soy celoso, soy egoísta»), o como la necesidad de poseer: «No soy celosa. Soy muy posesiva... Una no siente los celos hasta que los siente. Te son algo ajeno hasta que los experimentas... Llegaría hasta el final por la otra persona», decía Lola, una directiva de empresa. Esto equivaldría a un pensamiento irracional del tipo: «Si no tengo toda la atención del otro, no soy nada».

Otra fuente de los celos, relacionada con los que llamaremos después «celos neuróticos», reside en la *inseguridad y falta de confianza* en uno mismo, que obedecen a sentimientos infantiles y caprichosos. Pueden basarse en una escasa valoración de las cualidades propias, comparadas o no con las de los demás, que pueden expresarse con pensamientos del tipo: «No valgo nada, no soy nada. Me dejaré por otro». Se relacionan con la idea defendida por el escritor Milan

Kundera, vista en páginas anteriores, sobre la *insoportable levedad del ser*. Surgirían al reflexionar y darse cuenta de lo frágil de la existencia, y de la indeterminación del futuro inmediato y lejano. Lo poco que vale la vida humana genera angustia que sólo se alivia siendo importante o necesario para otros. Ser algo valioso para otro u otra da trascendencia a la vida de uno. Y es precisamente la amenaza a la existencia, al amor y a la cercanía de la otra persona, es decir, a lo que la hace trascendente, lo que desborda y puede desquiciar a algunos. Muchas personas, incluyendo a muchos psicólogos, piensan que el origen principal de los celos es la inseguridad. Es cierto que el sentimiento de inseguridad se da, junto con otros, en los celos y acompaña siempre al miedo. Pero, al mismo tiempo, es tanto un término como un sentimiento poco preciso, desde luego más ambiguo que el miedo al rechazo y al dolor psicológico, y no parece suficiente para explicar la variedad de los celos.

Los celos van unidos a veces al sentimiento erróneo de *propiedad* de la otra persona. Este sentimiento de propiedad puede obedecer también, al menos en parte, al esfuerzo volcado y a las ilusiones depositadas en la persona amada y en la relación y convivencia con ella. Las ilusiones son necesarias para todo en esta vida: desde poner en marcha grandes proyectos hasta levantarse cada mañana para ir al trabajo. Y para poder llevar a cabo estas tareas, grandes y pequeñas, se necesita estabilidad afectiva y, en su caso, el apoyo del ser querido. En los proyectos se incluye tal vez tener hijos y educarlos o vivir y envejecer con la persona amada. Las ilusiones son un motor que empuja a actuar y a superar adversidades para alcanzar los objetivos a corto y a largo plazo. Y en la pareja se invierte mucha ilusión. Pueden hacerse muchas cosas sin ella, pero en tal caso todas se vuelven rutinarias, pesadas, dificultosas y pierden su sentido. Si la ilusión puesta en la vida en común se ve amenazada, todo lo que uno hace y todo lo que desea conseguir puede caer como un castillo de naipes. Los pequeños y grandes contratiempos cotidianos se vuelven barreras infranqueables y nada merece ya el más mínimo esfuerzo. Es comprensible que se defienda todo aquello que ilusiona, empezando por la relación con el ser querido, y que se tema todo aquello que pueda destruirlo.

No es menos cierto que la ilusión requiere de cierto *autoengaño*: sabemos que planes y proyectos no suelen resultar como uno quiere o anticipa. Tardan más de lo esperado en llegar o no llegan nunca, cuestan más esfuerzo del

previsto o se encuentran detrás de obstáculos no siempre salvables o fáciles de superar. Frente a ello se tiene siempre a mano una respuesta psicológica que es el autoengaño. Esta vitualla anímica para el camino de la vida no escasea en la alacena del enamorado. Uno sabe por experiencia que todo no saldrá como se espera, pero prefiere creer lo contrario. Alivia y ayuda pensar que el ser querido nos ama y nos amará siempre aunque la realidad dice que esto puede o no ser cierto. Pero uno se empeña en que sea así y por mucho tiempo. Se ha invertido tanto en la relación que la idea de echarlo todo por la borda parece insoportable. Al mismo tiempo, esa inversión otorga una especie de obligación de compensación por parte de la otra persona, deuda inexistente, pero que algunos se creen con el derecho de reclamar.

Otro motivo u origen de los celos es la *pérdida de la exclusividad* sobre la otra persona. Es fácil caer en la pretensión de que el hecho de amar a alguien y ser correspondido implica que la persona amada tenga que estar pendiente todo el tiempo de uno o de una. Se espera y se intenta ser el foco de atención prioritario, exclusivo y permanente de la otra persona, lo que puede expresarse como: «Si me quiere, tiene que estar pendiente de mí todo el tiempo». Esta fuente de celos no requiere, necesariamente y en principio, la presencia de un competidor. En realidad el rival puede ser cualquier otra persona, o cualquier actividad de trabajo o de ocio que ocupe el tiempo y la atención del ser querido. Los celos se asocian a no gozar de la atención de la otra persona durante todo el tiempo. Se asocia el no recibir atenciones continuamente con no ser querido y, por lo tanto, con una cadena de sentimientos negativos: no significo nada para él, o para ella, no me quiere, no valgo nada, me va a dejar.

Algunos psicólogos distinguen en los celos dos procesos diferentes. Por un lado, *el deseo*, asociado con la exclusividad y, en particular, con la exclusividad sexual. La ley del deseo es absoluta y su manifestación sería la exclusividad: «La quiero sólo para mí». El segundo proceso sería la *necesidad de cercanía* o «apego» hacia una o más personas relevantes. La pérdida del apego o relación estrecha con otra persona significativa, en particular la separación real o anticipada, provoca angustia y se relaciona con la inseguridad mencionada antes. Más adelante se hablará algo más de la relación de apego afectivo y su posible papel en los celos.

EXPERIENCIA PREVIA

Los celos pueden tener motivos perfectamente válidos cuando hay pruebas o indicios suficientes de una posible infidelidad. Si estos últimos son reiterados, carecen de una explicación satisfactoria o son abiertamente sospechosos, conviene aclararlos directamente a través del diálogo. Este terreno es muy delicado, y muchas personas no se desenvuelven bien en él. Sin datos suficientes, pueden embarcarse en una investigación, buscando pruebas definitivas, o lanzar una acusación o amenaza directa a la pareja. En los capítulos 6 y 7 se hablará de la indagación de la posible infidelidad y de la resolución de los celos originados por ella.

Muchas personas son celosas por experiencias anteriores negativas:

Mi hermana mayor se casó con un hombre infiel que se la pegaba con todas las que podía. Mi hermana aguantó siempre sin rechistar. Él tiene dos hijos nacidos de estas relaciones. Cuando vi que mi primer marido comenzaba a liarse con unas y con otras decidí separarme, pero me ha quedado la sospecha para siempre. Mi segundo marido es comercial y pasa mucho tiempo fuera de casa, viaja a menudo y siempre come fuera. No puedo evitar pensar si estará con otra. Soy muy celosa y me preocupo. No puedo evitarlo. Me ha influido mucho lo que le pasó a mi hermana, y a mí con mi primer marido.

Una infidelidad confesada puede prender la mecha de los celos y traerlos con todas sus consecuencias negativas a una relación donde no existían. La confesión del infiel puede haberse hecho con la mejor intención: decir la verdad, que no haya secretos entre los dos, manifestar que uno se ha equivocado y se ha arrepentido, esperando la aceptación, el perdón y alcanzar una relación más fuerte y estrecha. No siempre se consigue. Puede suceder que los celos, antes inexistentes, pasen a marcar la relación. La persona traicionada se considerará con autoridad emocional y moral para sacar el tema cuando le convenga y volver a dudar de la lealtad del otro, exigiéndole lo que le venga en gana. El chantaje emocional resultante, la sospecha continua, el echar en cara el pasado cada vez que surge una pequeña discusión, la desconfianza, el utilizar cualquier pequeño indicio como sospecha o prueba cierta de infidelidad envenenarán la relación. Será una tenaza que oprimirá el corazón de los dos y terminará, si no se remedia, rompiendo la pareja.

Los celos pueden provenir de la propia experiencia activa del celoso, que fantasea con infidelidades o que, sin llegar a cometerlas, flirtea o desea tener relaciones sexuales o afectivas con otros, o bien ha iniciado relaciones más o menos serias con un tercero. En ese proceso, se da cuenta de lo que hace y sólo el hecho de imaginar que su amante también lo puede hacer se vuelve insoportable: «Soy celosa porque sé de lo que soy capaz, y yo misma he visto la facilidad con la que puedo seducir a una persona que me interesa». Una mujer que comprueba su capacidad de flirtear y seducir, y de conseguir la atención y el interés sexual de otros hombres, imagina rápidamente que su pareja puede ser seducida con gran facilidad por una competidora. Esta idea hace caer las barreras que ha levantado con anterioridad («A mí no me pasaría eso»), y queda libre el paso para representarse una infidelidad casi segura e inevitable. En consecuencia, se volverá sensible a cualquier señal o indicio de traición o directamente iniciará conductas de vigilancia y control. Puede ocurrir que experimente sentimientos de culpa por lo que ha hecho o que se encuentre en medio de un conflicto entre lo que no quiere que le hagan y lo que le apetece o fantasea con hacer. Una manera de contrarrestar y hacer llevaderos los sentimientos de culpa es acusar al otro, porque, según esta línea de pensamiento, «si no lo ha hecho aún es fácil que lo haga». Tal vez se deba al peso de la experiencia el que algunas personas de pasado promiscuo y liberal se vuelvan muy celosas cuando emprenden una relación estable.

Dejando aparte estos factores particulares e inmediatos, existen interpretaciones generales sobre el origen de los celos, de las que revisaremos las más importantes. Entre ellas destacan las que aportan los psicólogos evolucionistas, las de base psicoanalítica y psicodinámica, las que recurren a la importancia de las diferencias culturales, las que se basan en formas más o menos acertadas o erróneas de valorar la realidad y las aportaciones actuales de las neurociencias. Como se ve, se trata de distintas perspectivas, con mayor o menor base científica según los casos, para explicar un problema variado y complejo. En conjunto, todas aportan información interesante, a veces coincidente, y siempre útil para el objetivo de este libro.

Los psicólogos que estudian el comportamiento desde el punto de vista de la evolución de las especies consideran que numerosas conductas son resultado de dicha evolución. Se han conservado debido a que poseen un valor adaptativo que contribuye a la supervivencia del individuo y del grupo al que pertenece. Los psicólogos evolucionistas[1] piensan que los celos y los comportamientos asociados aparecen a lo largo de la historia evolutiva del ser humano y están relacionados con la conducta reproductora y con la vida en grupo. Sostienen que están desencadenados por amenazas a una relación valiosa y que poseen una gran utilidad adaptativa. Facilitan las relaciones monógamas basadas en la fidelidad y actúan como protección frente a la pérdida del amante o las intromisiones de terceros. En concreto, protegerían de dos peligros: por un lado, de la infidelidad masculina y el posible abandono de la pareja, y por otro, de la seducción de la compañera por un tercero, con la consecuencia no deseada de invertir esfuerzos de todo tipo en criar hijos que no son de uno. Máxime cuando la crianza conlleva muchos años de cuidado y atención.

Estos psicólogos proponen que las preferencias y las estrategias reproductoras obedecen a que la selección natural favorecería aquéllas más eficientes para propagar sus genes. En teoría, todos los seres humanos intentarían conseguir la pareja sexual más atractiva teniendo en cuenta diferentes aspectos o valores de este «atractivo»: belleza, fuerza, riqueza, salud, inteligencia, buen carácter, estatus o poder. Las personas tenderían a emparejarse con quienes se ajustan a su propio atractivo. Pero existen diferencias de sexo en la valoración del atractivo y en las estrategias de reproducción, que obedecen a razones biológicas y culturales, en sentido amplio, que derivan de la crianza y normas del grupo. No obstante, los psicólogos evolucionistas dan mucha más importancia a los aspectos genéticos y piensan que muchas estrategias, tanto de selección como de conservación de la pareja, poseen una raíz biológica más que cultural. Así, mientras que los hombres se sienten atraídos por mujeres jóvenes y, por tanto, fértiles, las mujeres prestan más atención al estatus social y a las señales y valores asociados: fuerza, recursos económicos, inteligencia. La belleza física sería un valor compartido, al ir unida a la salud y capacidad reproductora. Todas estas cualidades conducirían a una descendencia más sana, bien criada y con mayores garantías de supervivencia para transmitir los genes

propios a otras generaciones.

Una diferencia de sexo capital se encuentra en los recursos empleados para producir descendientes y en sus consecuencias, descrita en la llamada «teoría de la inversión parental», adoptada por estos psicólogos. Las mujeres producen óvulos fértiles en poca cantidad, grandes y costosos en términos biológicos y de tiempo. Se quedan embarazadas durante nueve meses y son quienes principalmente cuidan de los niños. Como consecuencia, la fecundación, el parto y la atención a los bebés requieren invertir todo tipo de recursos (tiempo, esfuerzo físico, salud, alimentación y otros bienes) durante años. Los hombres básicamente producen en gran cantidad y continuamente espermatozoides, que son, en cambio, pequeños y requieren de pocos recursos para obtenerse. La inversión paterna de los varones es mayor que la de otros machos de mamíferos, pero en todo caso mucho menor que la realizada por las mujeres. La estrategia reproductiva óptima para un hombre (entendida como asegurarse la propagación de sus genes a largo plazo con el mínimo coste) es aparearse frecuentemente con mujeres diferentes. Esto lleva a ser poco selectivo y podría justificar explicaciones y estereotipos frecuentes sobre conductas más probables o fáciles de encontrar en hombres que en mujeres: «Los hombres son tontos, ingenuos o débiles y no se resisten a la primera que venga diciéndoles cosas o insinuándose». Una manifestación de esta estrategia reproductiva la proporcionan los resultados de encuestas según las cuales los hombres valoran como más satisfactorias las relaciones sexuales esporádicas que las mujeres. Después de estas relaciones fugaces, las mujeres suelen quedar menos satisfechas y en ellas son más frecuentes los sentimientos de culpabilidad y la idea de que lo sucedido no quede sólo en pasar una noche de sexo. Los hombres, además, perciben un menor riesgo en tener relaciones sexuales con desconocidos. Por el contrario, la estrategia reproductora óptima para una mujer es emparejarse selectivamente con un hombre con buenos genes, que se manifestarían en varias de las cualidades antes citadas, entre ellas la belleza, la fortaleza física o el valor. Estas últimas indicarían una mayor capacidad para proporcionar alimento y protección, al tiempo que se evitan hombres feos, vagos, incompetentes o indiferentes.

Como resultado de estas estrategias o tendencias de comportamiento en la selección de parejas, la interacción de hombres y mujeres compitiendo para

reproducirse resulta normalmente en el establecimiento de relaciones a largo plazo. En ellas, el hombre protege a la mujer y a sus hijos e intenta evitar que ella mantenga relaciones sexuales con otros. En cambio, él intentaría tener sexo con otras mujeres sin ser descubierto por su pareja. De estas estrategias surgirían de forma inevitable los celos. Otras deducciones de estas teorías son que las mujeres crían a los hijos, pero pueden tener ocasionalmente encuentros sexuales con algún hombre muy atractivo, de acuerdo con las características descritas. Por su parte, los hombres están más ansiosos por tener sexo y se excitan más fácilmente con la idea de mantener relaciones con muchas mujeres. De acuerdo con estas ideas, los hombres estarían dispuestos a dar algo a cambio de sexo, y las mujeres desearían recibir algo a cambio del sexo, sea alimento, dinero o el compromiso de una relación estable. En este sentido y para algunos psicólogos, la existencia de una tendencia monogámica se debe a un intercambio ventajoso de sexo a cambio de protección de depredadores, rivales sexuales e infanticidas. [2]

Por otra parte, una mujer puede estar segura de que un bebé es suyo y puede estar también bastante segura de la identidad del padre, mientras que los hombres no pueden estar seguros de su paternidad. Esto podría explicar la ovulación oculta en las mujeres, que hace imposible para un hombre saber si el coito en un momento dado tiene más o menos probabilidades de resultar en un embarazo. Ellas pueden engañar a un hombre para que se ocupe del hijo de otro, y las parejas son más estables porque mantener relaciones sexuales no se limita a un corto período de celo. Para copular no hay que esperar a la ovulación, cuando el cuerpo de la mujer produce el óvulo fértil, sino que se puede practicar el coito casi siempre. Las conductas de protección de la pareja, influidas por los celos y por las presiones evolutivas descritas, se prolongarían durante años.

El hombre, apoyado por normas sociales, posee diversas formas de incrementar la probabilidad de que el hijo sea suyo a través, por ejemplo, de la castidad premarital femenina, el control de la sexualidad de la mujer y los castigos por adulterio. Los celos estarían relacionados también con la necesidad de tener certeza de la paternidad. Es decir, el temor más intenso del hombre sería que su mujer practicara el sexo con otro hombre, porque esto conllevaría que él no invirtiera recursos en sus propios hijos. El mayor temor de la mujer sería que su pareja se enamorara o entablara relaciones con otra mujer e invirtiera tiempo

y recursos en una rival, en vez de hacerlo en su descendencia. Ser un cornudo lleva además aparejado un coste social que puede ser insoportable para un hombre: burla, degradación o rumores maliciosos que afectan a su prestigio y estatus. Las normas sociales y culturales y, entre ellas, el control estricto de la sexualidad de la mujer tendrían para estos psicólogos una raíz biológica.

LOS CELOS EN LA CONDUCTA REPRODUCTORA

La existencia de la infidelidad a lo largo de la historia humana sería la condición necesaria para que existieran los celos como una protección o defensa de la relación monógama. Serían la reacción ante «señales de alerta» de la presencia de rivales, de sus posibles amenazas y de las pérdidas que pueden acarrear. Los celos masculinos y las conductas asociadas poseen como objetivo patente o implícito impedir el contacto sexual potencial de su amante con otro hombre. Se disparan cuando se dan una serie de condiciones, siendo la más importante la presencia de un rival sexual, y se manifiestan en los comportamientos y actitudes vistos en el capítulo anterior. A lo largo de la historia del ser humano, quienes estaban más pendientes de sus rivales, es decir, los más celosos, fueron quienes mayor éxito reproductivo tuvieron y quienes más genes transmitieron.[3]

Para los psicólogos evolucionistas, y todos los datos apuntan a ello, los celos se dan con la misma frecuencia en hombres y mujeres. En ambos casos están desencadenados por posibles amenazas, como la presencia de rivales interesados y más deseables sexualmente, y dan lugar a actuaciones para impedir o detener la infidelidad y el abandono. Pero existirían diferencias entre hombres y mujeres respecto a sus actitudes hacia la infidelidad. Los hombres estarían más preocupados por la infidelidad sexual que por la emocional, ya que, en el primer caso, sus recursos se dirigen a mantener y perpetuar los genes de otros. En las mujeres, en cambio, la inquietud iría más bien dirigida hacia la posible relación emocional de su pareja con un tercero, lo que impediría al varón cumplir con sus obligaciones conyugales y paternas a largo plazo. Los celos de las mujeres, que arriesgan más en la reproducción, irían encaminados a garantizar a largo plazo recursos para sus retoños. De no ser así, los esfuerzos, cualidades y bienes de su

pareja irían dirigidos a mantener a los descendientes de otras mujeres y, por tanto, a perpetuar genes ajenos. Por esta razón, los hombres tienen más dificultad en perdonar una infidelidad sexual que una emocional y, por lo tanto, tienen mayor tendencia a terminar una relación en ese caso. En consecuencia, prestan más atención, buscan y recuerdan mejor los indicios asociados con la infidelidad sexual. En las mujeres sucedería algo semejante ante las señales relacionadas con la infidelidad emocional.

Existe una importante controversia sobre si esto es cierto a nivel empírico. Se trata de uno de los principales problemas de estas teorías, que se examinarán más adelante en el capítulo 7 al hablar de la infidelidad. Una parte de los datos muestra que hombres y mujeres están más afectados por la infidelidad emocional que por la sexual, pero, *comparativamente*, la infidelidad emocional preocupa más a las mujeres.[4] Otros datos apuntan a una preocupación compartida por ambos sexos respecto a la infidelidad sexual. No obstante, puede haber importantes diferencias individuales. Algunos investigadores encuentran que esta preocupación depende del tipo de relación que existe en la pareja. Hay personas que viven una relación basada en la seguridad y en la permanencia para siempre, mientras que otras viven en pareja sin establecer vínculos demasiado estrechos. Los hombres tienden a elegir este último tipo de relación, prefiriendo la autonomía frente al compromiso. En este caso, les angustia más la infidelidad sexual. Pero la mayoría de las mujeres y aquellos hombres que se entregan de forma estable en sus relaciones sufren más cuando la infidelidad es sentimental. [5]

Otras diferencias se refieren a que las mujeres se preocupan más por rivales más atractivas físicamente, mientras que los hombres se preocupan más por rivales con más recursos. Conductas de celos relacionadas, como se vio en el capítulo anterior, son que los hombres emparejados con mujeres físicamente atractivas muestran una mayor vigilancia de la pareja, mientras que las mujeres actúan de un modo similar cuando están emparejadas con hombres de abundantes recursos. Los hombres tienden más que las mujeres a utilizar tácticas de retención y control, que van desde la sumisión a la violencia. Las mujeres también realizan conductas similares, aunque presentan con más frecuencia las de llamar la atención y reforzar su atractivo físico.

Las teorías evolucionistas explican bien aquellos factores externos que

pueden actuar como desencadenantes de los celos. En el hombre que dispone de atributos atractivos, por ejemplo, belleza física, recursos económicos, fama, notoriedad o posición social elevada, el riesgo sería mayor. La consecuencia sería que su pareja mostraría celos y conductas relacionadas con más facilidad. El aumento de competidores masculinos cuando una mujer amplía sus relaciones de amistad o profesionales como resultado de traslados, ascensos, promociones o un nuevo empleo con colaboradores masculinos puede actuar también como desencadenante.

Un caso que describe una de las circunstancias anteriores es el que narra Tania, mujer separada de treinta y siete años, que trabaja de camarera en una cafetería. A las pocas semanas de empezar a salir con Ramón, éste la visitó en su puesto de trabajo. Al ver la amabilidad y el desparpajo con el que trataba a algunos clientes comenzó a preguntarle:

—¿Desde cuándo conoces a ése que se acaba de ir?

—Está viniendo desde hace unos quince días.

—Y ¿por qué le tratas con tanta familiaridad? Parece que le conozcas de toda la vida.

—Ya sabes que soy muy extravertida. Soy así. Y además soy camarera, tengo que tratar bien a la gente.

—Sí, pero no es normal que tengas tanta confianza.

Al poco tiempo dejaron de salir.

LOS CELOS EN EL PSICOANÁLISIS: LA IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIAS PRECOCES

El psicoanálisis y las escuelas psicológicas afines sitúan el origen de los celos en la infancia y, en especial, en las relaciones con la madre y el padre y su desarrollo a lo largo del tiempo. Estos vínculos afectivos se basan en sentimientos primarios de tipo sexual y egoísta, que se oponen a las normas sociales y cuya naturaleza conflictiva, si no se resuelve, podría constituir el germen de trastornos psicológicos más o menos graves. Los celos y la envidia desempeñarían un papel importante en el desarrollo psíquico y sexual. Ejemplos concretos serían los celos del niño hacia su padre, que caracterizan el complejo de Edipo, y de la niña hacia su madre, el llamado complejo de Electra, conflictos

que pueden persistir para siempre. Con el paso de los años estas relaciones influirían en la forma de ser y comportarse de las personas en todas las esferas de la vida y, especialmente, en el ámbito afectivo. Los celos serían la manifestación de un conflicto inconsciente que surge en edades muy tempranas y que no ha sido superado. La exclusividad que recibe y exige el niño pequeño podría estar en el origen de la exclusividad y atención desmesuradas exigidas por algunos celosos adultos a su pareja. Freud los describe en su ensayo *Sobre los tipos libidinales*[6] como «dominados por el temor de perder el amor, y se encuentran por eso en particular dependencia de los demás, que pueden privarlos de ese amor».

Freud señaló distintas formas de celos que, en conjunto y salvando las distancias, son las que en general pueden distinguirse: los *celos normales* o competitivos, los *celos neuróticos* o *proyectados* y los *celos patológicos*. Los primeros proceden de una situación real, son proporcionados a las circunstancias y pueden ser controlados. Serían el resultado de los impulsos infantiles de posesión y ambivalencia afectiva, por ejemplo, querer y odiar a la figura paterna o materna y los sentimientos de culpa resultantes de tales impulsos. Estos celos serían reprimidos con mayor o menor éxito. Pero podrían evolucionar y convertirse en celos neuróticos, caracterizados por angustia, hipersensibilidad y susceptibilidad. En tercer lugar, los celos patológicos serían los más graves, y se convertirían en delirantes al llegar a la edad adulta. Que Freud encontrara como normal un tipo de celos no sorprende a sus biógrafos. Sus cartas a Martha Bernays, cuando eran novios, revelan a un Sigmund Freud veinteañero con brotes de celos e ira suscitados por varias personas del entorno de Martha.

La forma en la que se manifestarían los celos en la vida adulta dependería de varias circunstancias. La reacción de la persona ante un conflicto sería desarrollar uno o más *mecanismos de defensa*, o procesos de adaptación, que permitan dejarlo a un lado o minimizarlo para hacerlo más llevadero. En el caso de los celos, su *negación* sería uno de esos mecanismos de defensa. Otro de los mecanismos, propio de los celos neuróticos, es la *proyección* en el otro miembro de la pareja de los deseos de infidelidad que abrigaría uno de sus miembros. Así, los celos obedecerían al ansia de la propia persona que los sufre de tener relaciones fuera del vínculo. Estos deseos serían la manifestación de impulsos libidinosos inconscientes, no tolerados por las normas sociales. Esta

competencia entre un deseo inaceptable y los principios morales y sociales crea un conflicto, cuya salida más soportable para el individuo es la proyección sobre su pareja sentimental. Según esta interpretación, el celoso tiraniza al otro acusándolo de sus propias intenciones inconscientes fantaseadas. El psicoanálisis recoge también dentro de los celos proyectivos los casos que se han mencionado antes sobre la persona que desea a otra o que comprueba su capacidad de seducción. El conflicto creado y los sentimientos de culpa por lo hecho se convierten en inaceptables y se transmutan en desconfianza hacia el otro. Las sospechas y acusaciones de infidelidad hacia la pareja hacen más llevadero el conflicto y los sentimientos de culpa.

Una aportación cercana a las ideas psicoanalíticas la constituye la *teoría del apego*, desarrollada por el psiquiatra y psicoanalista inglés John Bowlby. El apego es el vínculo que surge de la necesidad que poseen los niños pequeños de establecer relaciones estrechas con la persona que cuida de ellos. Todo el mundo nacería con un sistema de apego dirigido a conseguir o mantener la proximidad hacia otras personas relevantes cuando hay necesidad o amenazas. Se manifiesta en la conducta del niño pequeño, a través del mantenimiento del contacto físico y la búsqueda de la proximidad hacia la figura de apego, normalmente la madre, así como a través de la queja o *angustia cuando se produce la separación* de esta figura. Bowlby sugirió igualmente que la predisposición al apego sería un mecanismo de supervivencia, ya que en el ser humano existe una necesidad innata de contacto físico directo con la madre o con quien cuide del niño o niña en los primeros años de vida. Esta necesidad de contacto es independiente de y posee mayor importancia que la satisfacción de necesidades primarias, como el hambre y la sed. El contacto físico, la lactancia y conductas posteriores de asimiento y seguimiento, especialmente en el segundo año de vida, serían componentes esenciales en la construcción de esta estrecha relación. Además, la naturaleza de este vínculo especial podría influir en las relaciones afectivas de la persona a lo largo de su vida.

En la infancia el sistema de apego sirve para explorar el mundo, como un anclaje seguro en el que el niño se apoya cuando comienza a aventurarse en su entorno y a interactuar con otras personas. La figura de apego es la que sirve de modelo, la imitada y la obedecida. Facilita la adquisición de pautas de actuación frente al mundo exterior y para relacionarse con los demás al proporcionar una

base afectiva y cognitiva para establecer vínculos posteriores. Las relaciones de apego no sólo se desarrollan en la infancia con las personas que le cuidaron a uno cuando era muy pequeño, sino que aparecen a lo largo de toda la vida, ya que todo el mundo necesita personas cercanas que le apoyen y le den seguridad y afecto. En los adultos la figura de apego es la persona amada y la amenaza a la relación con ella origina los celos. En este sentido, reproducen el miedo infantil a la pérdida o separación de esta figura. Los celos y el sistema de apego cumplen la misma función en el niño y en el adulto: mantener la relación y la sensación de seguridad que aportan.

El factor clave para unas relaciones maduras sería la calidad de la atención y cuidado que recibe el niño. Una relación de apego segura proporciona una tendencia a confiar en los demás, a establecer relaciones duraderas menos conflictivas y a involucrarse más en el cuidado de los hijos. Por el contrario, el rechazo hacia el niño o no responder de forma adecuada a sus demandas o necesidades lleva a una mala relación de apego, con repercusiones afectivas futuras. Si esta mala relación se une a factores genéticos o a la crianza en un ambiente conflictivo, podría conducir a un comportamiento más solitario o más inadaptado en las relaciones personales en la vida adulta. Así, un estilo de apego inseguro de tipo ansioso, que podría obedecer a un elevado estrés infantil, lleva a una personalidad con deseos exagerados de recibir atención y protección. Serían quienes albergan sentimientos de vulnerabilidad y se manifiestan como excesivamente vigilantes y pendientes de un posible rechazo. Serían también muy sensibles a señales de exclusión procedentes de los demás. Algunos tipos de celos patológicos, como los celos neuróticos, se asemejan a este tipo de apego ansioso. Se darían en personas más miedosas, que se preocupan más por todo, que son menos propensas al enfrentamiento y que tienden a verse inferiores a los demás.[7]

¿ES TAN IMPORTANTE LA INFANCIA EN EL ORIGEN DE LOS CELOS?

Como se ve, muchos psicólogos sitúan el origen de los celos en la infancia, en los estilos de crianza y en el trato recibido por los padres. Esto se manifestaría especialmente en las relaciones de exclusividad, que se producen cuando el

celoso busca y espera una atención total y sólo para él de la persona amada, como si fuera un niño desvalido. Otros, en cambio, identifican la angustia de la separación con la inseguridad del celoso. Algunos van más allá y ven en la infancia el germen de un tipo de personalidad, que en algunos casos puede evolucionar y convertirse en un trastorno psicopatológico severo, de lo que se hablará en el capítulo 4.

Otros psicólogos relacionan los celos en los adultos con los *celos infantiles*, por ejemplo, los que aparecen hacia otro hermano. Estos últimos surgirían de una amenaza percibida o real hacia el vínculo afectivo materno. En su mayoría remiten sin más, pero en unos pocos casos no es así y pueden ir asociados a trastornos del comportamiento como el aislamiento o la agresividad. El efecto de estos celos podría proyectarse hacia el futuro de dos formas. Por un lado, los celos infantiles no resueltos pueden conducir a la aparición de trastornos de personalidad u otras manifestaciones patológicas como los delirios. Por otro, la forma en la que se resuelvan o no los celos infantiles puede afectar a las relaciones afectivas futuras en la adolescencia y en la adultez.

Los estilos de crianza son sin duda fundamentales en la aparición de ciertas emociones, aunque posiblemente no de manera tan radical como defienden estas teorías. Es indudable que en la infancia pueden combinarse distintos factores que lleven a los celos adultos. La personalidad de cada uno, es decir, su forma particular de experimentar, sentir y actuar, podría influir no sólo en la evolución de los celos infantiles, sino en los demás aspectos de las relaciones afectivas y en cómo se manifestarían los celos adultos. En este sentido, los trabajos del psicólogo Jerome Kagan sobre el temperamento infantil demuestran que ciertos rasgos de personalidad se detectan muy pronto en los niños y pueden tener un papel importante en la vida adulta. Kagan estudió la reacción excesiva a ruidos bruscos en niños pequeños, que se corresponde con un rasgo de sensibilidad o tendencia a manifestar emociones negativas con más intensidad. Estos niños podrían ser más sensibles a las amenazas, más dependientes del vínculo con la madre y más proclives a tener celos infantiles. De mayores, podrían tener una mayor tendencia a presentar celos patológicos de tipo neurótico. Por otro lado, el tipo de relaciones y estructura familiar, como por ejemplo la ausencia de una figura paterna o materna, un hogar conflictivo o, en los casos más graves, sufrir abusos o maltrato, contribuyen al desarrollo posterior de trastornos psicológicos,

pero no en todos los casos. Lamentablemente, faltan datos empíricos directos que sustenten estas explicaciones.

Ambas teorías, las evolucionistas y las psicoanalistas, describen el comportamiento humano y, en este caso, los celos como si estuvieran guiados por una serie de fuerzas o impulsos básicos, difícilmente controlables y relativamente independientes del contexto social y cultural. En el caso de las teorías evolucionistas, se recurre a argumentos de tipo genético sin que exista ningún dato que enlace de forma precisa un gen o un conjunto de genes que, tanto para los hombres como para las mujeres, provoque, desencadene o facilite los celos. De hecho, los cambios en el estilo de vida de los países desarrollados han ido acompañados de importantes modificaciones en el comportamiento sexual, familiar y reproductivo. Las leyes y las normas de convivencia también han cambiado sensiblemente. Y tal evolución se observa también en los celos y en las conductas asociadas a ellos. No puede explicarse, por tanto, la variedad de la conducta y su enorme dependencia de factores culturales en función de un principio biológico único y general. Como ha criticado el filósofo Mario Bunge, se intentan explicar las normas sociales en términos biológicos imaginarios, como el susodicho impulso masculino para diseminar al máximo sus genes.

EL MIEDO AL RECHAZO

Ah, tú, despiadada,
más cruel que Tachito.

ERNESTO CARDENAL,
Epigramas (1961)

Cerca del miedo a la pérdida se encuentra el miedo a ser rechazado, que se da no sólo en las relaciones afectivas, sino también en otros ámbitos, como por ejemplo en el trabajo. El miedo al rechazo puede ser una de las causas no sólo de los celos, sino también de las conductas violentas de algunos celosos. El rechazo en el ámbito sentimental es más intenso que en otros dominios de la vida. Afecta más cuando quien rechaza es alguien próximo, que pertenece al propio grupo de amigos o de oficio, es vecino o compañero de trabajo y, por supuesto, más aún

cuando es un familiar cercano o el ser querido. Según apunta Robin Dunbar, distintos datos señalan que las mujeres experimentan con más intensidad el rechazo social que los hombres.[8]

El ser humano está muy pendiente del comportamiento de los demás. En este sentido, se afirma que posee un cerebro *social* que lleva a aceptar mejor el daño causado por el azar que el provocado por otros. Hay personas que son muy sensibles al rechazo en todos los ámbitos de la vida social y no sólo en el sentimental. Son quienes se preocupan en exceso o se sobresaltan por las opiniones y actuaciones de los demás, mostrando así una gran vulnerabilidad. Tienden también a malinterpretar ciertas situaciones sociales ambiguas o ciertos sucesos aleatorios como rechazo intencional, y a sentirse ofendidos por ello. Les sucede esto a quienes interpretan todo comentario o crítica, por buena intención que tenga, como un ataque. Los signos de rechazo provocan temor, ansiedad y sentimientos de amenaza o ira hacia quien los emite. A las personas sensibles a estas actitudes puede que les cueste hacerse a la idea de que a todos no sólo nos critican, sino que nos han rechazado más de una vez. Las críticas son inevitables, tanto las justificadas o razonables como las injustificadas. Y en muchos sentidos, vengan o no de nuestra pareja, permiten conocer mejor nuestros defectos y corregirlos y, además, ayudan a conocer las intenciones y actitudes de los demás.

Sufrir un rechazo es una experiencia relativamente normal y ocurre por razones muy variadas: no somos perfectos y no podemos gustar a todo el mundo. Además, puede ocurrir que, también por numerosos motivos, dejemos de gustar a alguien que anteriormente nos apreciaba o nos quería. Esto es duro de aceptar, pero es así. Si no hay una buena capacidad de inhibir o controlar las reacciones espontáneas y no meditadas ante el rechazo, pueden darse emociones negativas de consecuencias imprevisibles, como cólera o resentimiento, y desplegarse de forma automática comportamientos inadecuados o violentos. Como se verá más adelante, el rechazo o la exclusión social en sus diferentes formas (infidelidad, abandono, opiniones negativas, rumores maliciosos, pérdida de empleo o pérdida de la reputación) pueden provocar cambios fisiológicos que explicarían algunas de las reacciones de los celosos.

Las investigaciones concluyen que hay dos problemas básicos en el miedo al rechazo que trastornan la vida de algunas personas. En primer lugar, *malinterpretar* ciertas situaciones interpersonales como rechazo cuando no es

así. Esto les puede suceder, por ejemplo, a personas muy susceptibles o a las que buscan la gratificación inmediata y lo quieren todo enseguida. Son quienes tienden a adelantarse a los acontecimientos y considerar como rechazo lo que son negativas perfectamente razonables. El celoso tiende a malinterpretar indicios, llegar a conclusiones precipitadas y obrar en consecuencia. En segundo lugar, la *pobre capacidad para controlar los impulsos* o autorregular la conducta que poseen algunas personas. Las reacciones agresivas, del tipo que sean, siempre causan daño, a veces irreparable. Por ello, y como se ha dicho, forma parte de los tratamientos psicológicos para los celosos la mejora de sus habilidades de comunicación interpersonal y la formación para aumentar el control o la autorregulación de su conducta.

EL APEGO, EL RECHAZO Y LA MODERNA NEUROCIENCIA DE LOS CELOS

Actualmente existen investigaciones que permiten enlazar la teoría del apego con los cambios que se producen en el cerebro cuando una persona sufre el rechazo y la exclusión social. Algunos aspectos de esta teoría, como los efectos positivos y el placer provocado por la cercanía del ser querido, así como la angustia causada por la separación, coinciden con los datos de cómo reacciona el cerebro en las situaciones interpersonales. Las aportaciones de los neurocientíficos podrían explicar la intensidad de los sentimientos negativos que constituyen los celos y por qué hacen sufrir tanto.

La teoría del apego subraya que, desde la infancia, existe una dependencia absoluta del niño pequeño respecto a las personas que lo cuidan. En cambio, en la juventud y adultez las relaciones con el grupo social y con las personas más cercanas son menos intensas y sólo influyen, si lo hacen, en la supervivencia a largo plazo. Cuando una relación interpersonal significativa se pierde o se ve amenazada, hay una pérdida de la protección social y una mayor vulnerabilidad. Se experimenta o, en el caso de los celos, se anticipa una disminución en los recursos para superar una crisis del tipo que sea, e incluso para sobrevivir en situaciones graves. Las personas que viven solas mucho tiempo enferman más y son menos longevas. Aunque la relación de pareja ya no es el potente vínculo que fue en otra época, el apoyo social es necesario en todos los órdenes de la

vida, especialmente en sociedades complejas y poco dadas a mantener vínculos estrechos entre familiares, compañeros de trabajo y vecinos.

El ser humano es muy sensible a las señales de rechazo social procedentes de quienes le rodean. Una pérdida personal, causada por la infidelidad o la ruptura sentimental, puede provocar un intenso dolor psicológico. El rechazo social, del tipo que sea, conlleva una disminución real o potencial del valor que uno posee para los demás. Si a uno le abandona la pareja o le pone los cuernos, es que no vale tanto como pensaba, circunstancia que se relaciona con el ataque a la autoestima del que se habla más adelante. Hoy en día se sabe que el dolor psicológico provocado por la exclusión o el rechazo activa prácticamente las mismas regiones cerebrales que el dolor físico. Esto se refleja en parte en el lenguaje que se utiliza para describir el dolor psicológico: «Se me abren las carnes», «Tengo el corazón partido», «Se me revuelven las tripas», «Se me encoge el corazón». Lo mismo ocurre con la amenaza de pérdida social: provoca cambios cerebrales idénticos a los que suscita la amenaza de dolor físico. Además, se sabe que el rechazo social activa las regiones del dolor de forma más intensa cuanto más cercana es la persona que rechaza. Como reza el dicho popular, «no ofende el que quiere, sino el que puede».

Los sistemas cerebrales del placer y la recompensa intervienen en las conductas sociales de aproximación y formación de vínculos. No sólo entre padres e hijos, sino también en las relaciones sentimentales y en las que se mantienen con otras personas. Sobre estas regiones actuarían neurotransmisores como la *dopamina*, hormonas como la *oxitocina* y otras sustancias, como los *opiáceos endógenos*, que intervendrían en el apego social. Los opiáceos endógenos (*endorfinas*, *encefalinas* y *dinorfinas*) actúan en distintas regiones cerebrales e intervienen en numerosos procesos: reacción al dolor o reacciones emocionales, por ejemplo, pero se activarían especialmente cuando se está con los seres queridos. Poseen propiedades parecidas a las de los derivados del opio, como la morfina y la heroína. Provocan alivio del dolor, sedación y euforia. Pero también adicción. Los investigadores hablan de una posible adicción opiácea asociada a los lazos sociales con la persona amada que se refleja en el profundo malestar que provoca el rechazo o la separación.[9] En otras especies, estas sustancias alivian el estrés que provoca la separación materna en las crías. Por lo tanto, podrían aumentar el placer provocado por la cercanía de las personas

queridas y también atenuar el sufrimiento resultante de la separación o del rechazo social. La intensidad del malestar en estas dos últimas circunstancias podría llegar a equipararse a la del mono o síndrome de abstinencia que sufre el adicto a la heroína.

En situaciones de laboratorio en las que se simula el rechazo o exclusión social se observan de forma sistemática cambios en varias regiones cerebrales. Por un lado, se activan áreas relacionadas con el dolor y emociones negativas, como la *amígdala* (situada en el lóbulo temporal) y varias zonas de la corteza cerebral. Entre ellas, la *corteza cingulada anterior* o corteza que recubre el cuerpo calloso (haz de fibras nerviosas que unen los dos hemisferios cerebrales) y la *ínsula*, región formada por un repliegue situado entre las cortezas frontal, parietal y temporal. Esto explicaría el enorme malestar que se experimenta con el rechazo. También se activan regiones de la corteza frontal que servirían para controlar y frenar ese malestar, en concreto, la *corteza prefrontal ventrolateral* del hemisferio derecho. La corteza cingulada anterior desempeña un papel importante en el circuito cerebral compartido del dolor físico y social, y forma parte de un sistema más amplio de alarma o defensa cerebral ante situaciones potencialmente dañinas. Este sistema permite que se detecten las señales que anticipan una amenaza y que se reaccione dedicando atención y esfuerzos para suprimirla o atenuarla.

El celoso anticiparía una pérdida y un rechazo por parte de la persona amada, que le provocaría un intenso dolor psicológico, muy semejante o incluso más intenso que el dolor físico. La angustia ante la separación resultaría de la combinación de la carencia de sustancias que se producen con el contacto social (como los opiáceos endógenos) y de la activación de regiones relacionadas con el dolor físico y psicológico. El sufrimiento del celoso podría tener así una base fisiológica: la amenaza o anticipación de perder algo esencial en su vida y, en consecuencia, el temor a que suceda le producirían un dolor insoportable.

DESENGAÑOS AMOROSOS Y RECHAZO

Rata inmundada,
animal rastrero,
escoria de la vida,

adefesio malhecho.
Infrahumano,
espectro del infierno,
maldita sabandija,
cuánto daño me has hecho.

PAQUITA LA DEL BARRIO,
Rata de dos patas

La víctima de un rechazo lo vive con un profundo sentimiento de pérdida y con emociones mezcladas de amor, ira, desesperación, dolor y tristeza, en relación con la persona amada. Abundan los pensamientos y recuerdos buenos y malos y la reflexión continua sobre lo que ha sucedido. Este estado puede conducir a una depresión severa y, en algunos casos, al suicidio o al homicidio. A menudo se experimenta como una agresión. Declinar la solicitud de un pretendiente, desde el punto de vista de este último, se percibiría como una acción violenta con consecuencias dolorosas. Pero no sólo es la víctima quien lo vive así, sino a menudo también quien la rechaza. Decir no a la solicitud y a los avances de un o de una pretendiente a veces se hace muy difícil y cuesta mucho. Cuesta porque se va a contrariar a alguien, porque se pierde a un admirador o adulador, o ambas cosas, o por las ganancias o beneficios que comporta tenerlo o tenerla cerca. En otros casos, todo ello por separado o en conjunto puede no provocar ningún coste emocional a quien rechaza, sino más bien un alivio. Cuando cuesta mucho rechazar a alguien se debe a diferentes barreras psicológicas. Entre ellas están el miedo a dar la cara, a dar una mala noticia, a herir a alguien cercano o conocido, a ganarse un enemigo o a posibles represalias. Estas barreras no hacen más que prolongar y empeorar la situación, además de dar alas a las esperanzas del pretendiente. Además, se le engaña, silenciando la verdad acerca de los auténticos sentimientos e intenciones hacia la víctima.

La negativa, se perciba o no como un acto de violencia, está siempre motivada. El trance de rechazar puede y debe resolverse con cortesía y rotundidad. La forma de hacerlo es esencial porque si se realiza de manera poco considerada, lo que incluye una demora excesiva, puede convertirse en una agresión psicológica real. Es entonces más probable que se perciba como un ataque, merecedor de respuesta por parte de quien lo sufre. Para el rechazado

supone siempre una agresión psicológica de mayor o menor gravedad, de la que se recupera normalmente pasado un tiempo. Con suerte, y como reza el dicho, «un clavo quita otro clavo», surge un nuevo enamoramiento (y tal vez una nueva decepción) y se olvida lo que pasó. Sin embargo, la primera sensación es la de herida, un dolor psíquico incomprensible e injusto. Es verse durante un tiempo reducido a la nada, porque nada de lo que se posee, material o inmaterial, otorga o da acceso al cariño del amado o de la amada. Aparte de este dolor, que tiene su período de duelo, la reacción puede ser en ocasiones de ira y despecho hacia quien, justa y motivadamente, le ha rechazado. No siempre sucede así, y la reacción puede ser positiva, de cambio y reorientación de intereses hacia otros objetivos amorosos más alcanzables, benevolentes o acogedores, o hacia actividades profesionales o de ocio antiguas o nuevas. No es infrecuente que de un desengaño amoroso surja la dedicación a una carrera profesional diferente, emigrar a otra ciudad o a otro país para empezar una nueva vida o, incluso, alumbrar una creación artística de gran mérito.

En el caso de la pareja ya establecida, todos los factores que pueden fomentar el dolor psicológico provocado por el rechazo se encuentran en acción y se diría que sobrecargados. No se está ya ante la incertidumbre del comienzo de una relación, sino ante una experiencia y, tal vez, convivencia que ha tardado su tiempo en cuajar. Se refiere a la pérdida de alguien insustituible o irremplazable, sin el cual uno no imagina que pueda vivir. Entran en juego los factores que se mencionaban al comienzo del capítulo resultado de las ilusiones, planes, expectativas y esfuerzos de todo tipo volcados y cosechados en la relación. El dolor se multiplica, y la angustia ante la amenaza y ante la representación mental de la pérdida y el vacío posterior también lo hace. El celoso anticipa o vislumbra, aunque sea con tenues indicios, la nada: el suelo se abre bajo sus pies y todo lo que ha hecho no vale y se esfuma. Es una terrible y lacerante situación de desamparo que no sabe manejar. Imaginar el rechazo, la traición o el desengaño provoca, como se ha dicho, un sufrimiento análogo al dolor físico intenso y cuyas consecuencias, dependiendo de las personas, pueden ser terribles. El dolor que provoca ser rechazado pasa de ser anticipado a ser real, provocando una inquietud de intensidad variable. Quien sufre así es fácil que pierda el control de sí mismo e intente adelantarse y evitarlo de la forma que sea.

Mientras que hay personas que sobrellevan esta posibilidad o incertidumbre,

e incluso amenaza, de perder lo que más quieren con naturalidad, otras no pueden evitar los a veces terribles y pavorosos sentimientos de celos. Lo que para unos es una posibilidad en la que no merece la pena detenerse a reflexionar por la ausencia de indicios, para otros es una profecía monstruosa pendiente de cumplirse más pronto o más tarde. Pero no queda ahí, ya que el amor y, en especial, el amor apasionado lo intensifica todo. Como se verá en el capítulo 5, el dolor psicológico, al igual que el miedo y el estrés, contribuyen a desencadenar conductas violentas en determinadas personas.

FACTORES SOCIALES Y CULTURALES

Los defensores de las teorías culturales se han ocupado prioritariamente de las diferencias de los celos entre hombres y mujeres, relacionadas con la conducta sexual y con sus reacciones ante la infidelidad. Estas diferencias se atribuyen a los procesos de *socialización*, que son los que transmiten e inculcan en las personas normas morales y de comportamiento, así como a los criterios que determinan qué está bien visto y qué no lo está y puede, por tanto, ser sancionado por el grupo. Este proceso se lleva a cabo a través de la educación formal e informal, de la exposición a modelos y formas de comportarse en otros y, sobre todo, a través de normas explícitas o implícitas sobre lo que se debe y no se debe hacer. Todo ello sometido a cambio y evolución.

Históricamente, y en la mayor parte de las sociedades, la mujer ha estado sometida al hombre, ha necesitado su permiso para llevar a cabo muchas actividades y ha tenido que darle explicaciones de todo. Las mujeres han sufrido con más intensidad no sólo la violencia física y psicológica, sino también el castigo social por realizar conductas no toleradas por el grupo. Existen normas diferentes para hombres y mujeres respecto a la conducta sexual y a las relaciones de pareja. Así, la promiscuidad se tolera más en el sexo masculino que en el femenino. Como resultado, la infidelidad femenina ha sido siempre peor considerada que la masculina. En consecuencia, se acepta que se castigue con más intensidad y, en algunos países, incluso con la muerte. La infidelidad en el hombre no ha estado ni tan mal vista ni ha sido tan severamente castigada. La norma social persigue aparentemente que los hijos nazcan dentro de una relación

estable y que reciban cuidados continuos durante los primeros años de vida. Se consiguen así más beneficios para el grupo, pero en detrimento del placer sexual femenino. Se une a ello el hecho biológico del elevado coste reproductivo y de crianza para la mujer. El resultado es una menor libertad sexual para ella.

Estas pautas culturales persisten en sociedades machistas, muy tradicionales, en las que la mujer se encuentra en una posición de subordinación e incluso de sumisión al hombre. En ellas, el «macho» tiene que dominar y controlar a su pareja. Se manifiestan también en el miedo del celoso a la pérdida de control sobre su mujer y al «qué dirán» si los demás saben que se enamora de otro o que se la pega con otro. El castigo social al «cornudo» estimula a mantener el dominio sobre la mujer, sus sentimientos y su comportamiento. En relación con ello se encuentra la idea de «propiedad» sobre la mujer y, como se vio antes, sobre sus sentimientos e incluso sobre su receptividad sexual. La perpetuación de estas pautas culturales estaría en el origen de uno de los tipos de celos más perversos y peligrosos, como son los celos posesivos, manipuladores o agresivos. Las pautas culturales, no obstante, cambian y a veces lo hacen muy rápidamente.

Un caso especial sería el de las llamadas «culturas del honor», mucho más estrictas con la transgresión sexual femenina. Son las sociedades en las que hay una tendencia a responder con la agresión para defenderse de cualquier insinuación, ataque, amenaza o intento de desposeerle a uno de lo que considera su propiedad. En estas culturas, la infidelidad femenina es percibida como un «ataque al honor» y a menudo se permite al marido o padre castigar a la infiel o a la adúltera con la muerte, o se atenúa al máximo la pena por el homicidio causado por una infidelidad. Se trata de culturas tradicionales, en las que hay una asignación muy clara de roles sociales a los dos sexos, dominancia para los hombres y sumisión para las mujeres, a la que acompañan exageradas diferencias en poder y bienes. En las mujeres se ensalzan ciertos valores o «virtudes», como la vergüenza asociada con el comportamiento sexual, la virginidad, la limitación de actividades sexuales o el rechazo de la promiscuidad. En los hombres se presentan como valores positivos la autoridad familiar, la dureza o insensibilidad de carácter y la promiscuidad. En este enjambre de actitudes se puede encontrar también la propiedad de la mujer y de sus sentimientos, unida a la sumisión «al señor de la casa» y actitudes que se

corresponden con expresiones del tipo «harás lo que yo diga» o «me tienes que hacer caso». La «cultura del honor» quita valor a los celos femeninos, a la vez que justifica los de los hombres y la «defensa de su honor» y proporciona una legitimación al maltrato provocado por sus celos.

La interpretación sociocultural no dice nada o muy poco acerca de cuáles serían los orígenes precisos de las restricciones culturales a la libertad sexual y, en particular, a la de las mujeres. Podrían responder a las diferencias históricas que han existido en la fuerza física, en la distribución y disfrute de bienes económicos y en las exigencias reproductivas ya descritas, que castigarían a un sexo en beneficio del otro. El orden social y económico habría plasmado estas diferencias en códigos y normas de conducta en todas las sociedades. El grupo en el que se vive y los citados procesos de socialización perpetúan este estado de las cosas, que puede cambiar con el paso de los años y la evolución del conjunto de la sociedad. Sin embargo, no cambian tanto. Aunque los tiempos, y con ellos las costumbres y valores, evolucionan, lo cierto es que hay datos que indican que no siempre es así. Una encuesta en España de la Federación de Mujeres Progresistas reveló en 2011 que el 80% de los jóvenes de entre catorce y dieciocho años opinaba que en una relación de pareja la chica «debe complacer» al chico y que éste tiene la obligación de protegerla. Como se ve, actitudes no alejadas de las culturas del honor. En conjunto, los celos son una preocupación universal a lo largo de los siglos, presente hoy en día en todas las sociedades, recogida en mitos, leyendas, dramas, tragedias y todo tipo de narraciones.

En otro orden de cosas, la incertidumbre que reina en la sociedad actual puede potenciar los celos. Para el psicólogo Jerome Kagan, las emociones negativas dominantes en el ser humano de nuestro tiempo, como la ansiedad, la depresión y los celos, van unidas a la mayor incertidumbre de nuestros días. En concreto, a los cambios rápidos y continuos en todo lo que nos rodea, incluyendo la inestabilidad y menor duración de las relaciones afectivas. Se pasa mucho tiempo separado de la pareja en el hogar y en el trabajo, y rodeado tanto de posibles futuras parejas como de posibles rivales sexuales y sentimentales. Aunque existen ritos (matrimonio) o símbolos (anillo de casado o de casada, tratamiento de señora o señorita) que indican hasta cierto punto la disponibilidad o libertad sentimental o sexual, su efecto es más bien limitado. Los celos estarían influidos y potenciados por la falta de certeza respecto a lo que sucederá en el

futuro.

Los puntos de vista socioculturales tienen elementos comunes con el evolucionismo y el psicoanálisis: para estas tres interpretaciones, la cultura a través de normas impone restricciones a los impulsos y desarrollo sexuales de los individuos. Todas estas explicaciones desplazan la fuente de los celos, y posiblemente la responsabilidad individual en sus manifestaciones, a poderes y entornos lejanos y difícilmente modificables: los escondidos genes egoístas, el añorado e irrecuperable (y posiblemente falso) paraíso de la infancia o las oscuras fuerzas sociales que, desde tiempos inmemoriales, persiguen y oprimen a las mujeres. El margen para la actuación individual es, sin embargo, amplio. Conocerse a uno mismo y conocer a los demás es un primer paso. La psicología clínica y la psiquiatría en todas sus vertientes, desde el diagnóstico y asesoramiento hasta los tratamientos terapéuticos, pueden ser de gran ayuda en la mayoría de casos y situaciones.

MALOS PENSAMIENTOS

Otros psicólogos se han preocupado por los pensamientos y otros procesos mentales que llevan directamente a los sentimientos celosos. Su enfoque es que las personas experimentan sentimientos en función de cómo perciben, valoran e interpretan la realidad. El contenido del pensamiento, las expectativas y las estrategias de solución de problemas, cuando las hay, desempeñan un papel decisivo en el desarrollo y mantenimiento de las emociones y conductas tanto normales como patológicas y, por tanto, de los celos patológicos. Las personas reaccionamos ante los acontecimientos según la forma en la que los percibimos y juzgamos. Y cada uno lo hace de una forma propia y personal. Las consecuencias de las reacciones a lo que se percibe afectan al comportamiento futuro a través de las expectativas, juicios y valoraciones que se realizan.

En el origen de los celos se encontraría la *interpretación y valoración* de diferentes situaciones como señales de una amenaza contra un aspecto que se considera esencial de uno mismo o de una relación afectiva. Se distinguen por consiguiente dos aspectos. Por un lado, se percibe una posible pérdida de las fuertes e intensas recompensas que se reciben de la relación. Por otro, una

amenaza contra algún aspecto o valor de sí mismo que uno considera muy importante y que se ve amenazado o cuestionado por un rival. Es en este sentido también en el que algunos psicólogos afirman que los celos se perciben como inseguridad y como una amenaza contra la autoestima. Serían un ataque al mayor o menor valor que uno se reconoce a sí mismo. Pero una persona se valora a sí misma en función de cómo la valoran los demás y, sobre todo, de cómo la valora la persona amada. La atención que la pareja presta a un rival indicaría que éste vale más que uno en alguna medida o criterio relevante. La relación se vería entonces amenazada por la disminución del valor que uno se atribuye. Además, se encontraría devaluado en relación con los demás. En este sentido, los celos alertarían al individuo de su rango o valor en relación con los rivales o posibles rivales, y provocarían una intensa emoción negativa que le empujaría a actuar para conservar una relación importante y los beneficios derivados de ella. En suma, señalan la posible pérdida de la confianza en el valor, capacidad y estatus de uno.[10]

La autoestima se relaciona también con la aceptación o rechazo que se recibe del grupo al que se pertenece, pues va asociada directamente a lo que piensan los demás de uno. Cuanto más le aprecian a uno, más se aprecia uno a sí mismo. En este punto, estos psicólogos coinciden con la opinión de quienes defienden la importancia de los aspectos sociales y culturales. Las dimensiones principales en las que uno se valora y los demás le valoran (belleza, estatus, recursos, inteligencia) son las más sensibles a la amenaza y están bajo influencias culturales.

Ante una posible infidelidad, el individuo valoraría su gravedad y se preguntaría sobre su posible motivación y sobre las implicaciones y las consecuencias hacia uno. Cuando la amenaza no existe, se está ante la percepción, interpretación y valoración erróneas de indicios, sucesos o el comportamiento de la otra persona (o todo junto). Se interpretaría como una agresión y aparecerían los celos. Las percepciones erróneas son de tipos muy diferentes:

- *Sobregeneralización* o valoraciones excesivamente negativas de la propia conducta o de uno mismo: «Todo lo hago mal», «Todo son problemas y no sé ni puedo resolverlos», «Todo va a ir mal», «No merezco el aprecio

de los demás, ni el de mi pareja». Detrás de ellas puede encontrarse el miedo al fracaso como persona. Si a uno no le quieren o le abandonan, no es lógico pensar que no vale nada o que ha fracasado. No se puede gustar a todo el mundo. La vida tiene muchas facetas diferentes y nadie triunfa en todo.

- *Amplificación del problema*, que lleva a exagerar la importancia de asuntos que en sí mismos son insignificantes o afectan a un ámbito existencial diminuto comparado con los problemas cotidianos, más graves, de otras personas. Por ejemplo: «He discutido con mi pareja. Mi relación está en peligro».
- *Atribuciones causales negativas* por las que una persona se culpa de algo sin ninguna razón. Experimenta entonces sentimientos de culpa o vergüenza por situaciones complejas donde concurren muchas circunstancias y la responsabilidad es de agentes o personas distintas, o bien que son resultado de procesos que se alargan en el tiempo y cuya causa no puede atribuirse en modo alguno a ningún factor actual aislado. Por ejemplo: «Gano menos dinero que mi pareja, por lo tanto valgo menos que ella. Va a terminar mi relación».
- *Perfeccionismo*, que le lleva a creer que todo tiene que salir bien, que nadie comete errores y que no tiene derecho a cometerlos. Por ejemplo: «Tengo que hacer un buen regalo a mi mujer; si no es así, no me lo perdonará nunca» o «Si no doy satisfacción en todo a mi mujer, me dejará de querer y se irá con otro que tenga más atenciones con ella».
- *Creencias irracionales*, como «Debo agradar a todo el mundo todo el tiempo», «Siempre tengo que estar guapa; si no es así, mi marido me dejará por otra» o «Mi pareja tiene que comportarse como yo quiero que lo haga».

Estos pensamientos pueden determinar una interpretación errónea de indicios y llevarle a sufrir celos de forma crónica. Como son aspiraciones irreales, irracionales e imposibles de cumplir, el celoso vive en un estado continuo de frustración y enfado. En la corrección de estos planteamientos erróneos se basan buena parte de las terapias cognitivas para el tratamiento de los celos, que se verán en el capítulo 9.

El problema de este enfoque cognitivo, basado en los pensamientos equivocados, es que no se distingue con facilidad si realmente son los pensamientos irracionales los que dan origen a los sentimientos de celos o si es al revés. Puede ser que los sentimientos determinen la forma de valorar las situaciones y que lo que se llama «pensamientos irracionales» o «erróneos» (del tipo «No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo a ella» o «Tengo que estar absolutamente seguro en todo momento de que mi pareja me ama, ya que necesito su amor para vivir») sea una elaboración, o *racionalización*, posterior. Serían entonces, más bien, justificaciones o explicaciones de lo que uno siente.

Sabemos ya algo acerca de lo que provoca los celos. Pero poseen tantas facetas diferentes que no tienen una causa única. A nivel general, existiría una tendencia posiblemente innata a proteger a la pareja y a no perder algo valioso. Por otro lado, muchos psicólogos y psiquiatras opinan que sus aspectos tanto normales como crónicos o psicopatológicos se podrían explicar por experiencias infantiles. Éstas empujarían a evitar a toda costa la angustia de verse separado del ser querido. A esto se añadiría un miedo al rechazo, abandono o pérdida, circunstancias acompañadas de un inmenso dolor psicológico. Para otros, el aspecto esencial es una herida íntima que afecta a lo que más apreciamos en nosotros y que se extiende a nuestro valor ante los demás. Todo ello en un contexto social y cultural que penaliza o estimula, según el caso, unos comportamientos que siguen nuestros instintos básicos de evitación del dolor y búsqueda del placer. A lo que hay que añadir las experiencias previas y la interpretación del contexto inmediato, que indicará la mayor o menor probabilidad de que el suceso temido, infidelidad o abandono, se produzca.

Hasta aquí las opiniones e investigaciones de psicólogos y psiquiatras. Pero la universalidad de los celos plantea también preguntas a filósofos y antropólogos. En más de un aspecto, su variedad y ubicuidad encierran una clave de la condición humana. El territorio del deseo al que uno se ve ocasionalmente abocado es ilimitado, y en el mundo del amor hay quien sufre en exceso por querer recibirlo todo y en exclusiva del amante. El celoso se atormenta a sí mismo ante la mínima señal de que ello no es posible y reacciona atacando al ser querido. Es el arquetipo del deseo inagotable e inalcanzable que vuelve ciego a quien lo padece y deriva en un daño contra sí mismo y contra lo que más quiere.

Como se ve, los orígenes de los celos pueden ser muy variados y, unidos a las diferencias individuales, dan origen, por tanto, a diferentes tipos de celos. Algunos de ellos son los conocidos como «celos normales»; otros, como los llamados «celos neuróticos», están relacionados con la inseguridad del celoso. Hay otros más peligrosos, basados en sentimientos de posesión, y, por último, los celos patológicos que se dan en algunos trastornos mentales.

CAPÍTULO 3

Los llamados celos normales

Nos parece inocente desear y atroz que el otro desee.

MARCEL PROUST, *La prisionera*

Para muchas personas los celos son un sentimiento normal, relativamente frecuente, experimentado con mayor o menor intensidad por todo el mundo en alguna ocasión. Se mezclan en ellos dos deseos relacionados, pero diferentes: que el amante permanezca junto a uno y que no tenga relaciones íntimas con nadie más. Ambos son inseparables del miedo a que no se cumplan. Estos temores pueden surgir ocasionalmente vinculados a diferentes acontecimientos, como la aparición de un intruso o separaciones temporales, por ejemplo. Pero también pueden erigirse como una inquietud permanente. Para muchos van unidos de forma natural al amor, como una especie de peaje que se paga por el cariño y la dependencia emocional de otra persona. Como contaba Aída, empresaria de treinta y siete años: «Se ve normal expresar celos, que una se interese, indague y le pregunte por sus amigas. Los celos son una muestra de que se quiere algo y no se desea perderlo. Expresan, siempre que no sean patológicos, un miedo normal». De acuerdo con la idea anterior, deberían experimentarse como un temor similar al que se siente ante la amenaza de perder algo que se considera valioso, pero son mucho más que eso.

Abundan quienes entienden que estos sentimientos forman parte del amor y de la relación de pareja. Las personas consideran que los celos surgen tanto de la inseguridad como del amor.[1] Una encuesta a 2.136 mujeres reveló que el 54,3% defiende los celos como necesarios en la relación de pareja, y «cuanto

más jóvenes, más consideran que, en pequeñas dosis, son necesarios».[2] Dicho de otra forma, ser un poco celoso es normal y representa tan sólo el miedo a perder lo que se quiere y lo que se tiene. Si uno no mostrara un mínimo de celos, estaría dando a entender que no valora lo que «tiene», es decir, a la persona querida: «Los celos forman parte, en mayor o menor medida, de cualquier relación. Si quieres de verdad a alguien, experimentas miedo a perderlo. Todo el mundo siente celos alguna vez. ¿Tú crees que a mi pareja le gustaría que me acostara con un amigo suyo? Seguro que no le gustaría que pasara. Pues eso son los celos», según Mari Luz, una profesora de cuarenta y tres años. Esta visión natural de los celos unidos al amor aparece también en los muy jóvenes. La citada encuesta de la Federación de Mujeres Progresistas daba a conocer también que un 60% de los jóvenes de entre catorce y dieciocho años opinaba que «es normal que se den los celos en una relación de pareja». Ahora bien, los límites entre lo que son celos «normales», «exagerados» o patológicos no están ni mucho menos claros.

En este sentido, y desde hace siglos, escritores y filósofos han puesto el acento en la relación indisoluble entre amor y celos. En su ensayo sobre los celos en la literatura renacentista, Werner Gundersheimer subraya que se consideraban como un producto secundario del amor y que la pasión por el objeto amado llevaba al mismo tiempo al miedo a perderlo.[3] Esto permitía distinguir entre los «buenos celos» o simple miedo a perder lo que se quiere, y los «malos celos», resultado de la necesidad de poseer algo en exclusiva, equivalente al amor posesivo, propio también de las personas de carácter suspicaz, más proclives a padecerlos. Se encuentra también en los autores antiguos la relación de cercanía entre celos y envidia. Los buenos celos se comparaban con la envidia sana, la «buena», que lleva a la persona a superarse y a emular a quien posee el bien o la cualidad de la que carece. Se dejarían sentir como «el legítimo pellizquito en el corazón» del que habla Catherine Millet en su libro *Celos*. Sin embargo, la envidia era claramente diferenciada de los celos, debido a que no tiene nada que ver con el amor.

También es normal sentir celos cuando éstos surgen como consecuencia de señales sutiles, o incluso nada sutiles, de una infidelidad. En este sentido es importante distinguir entre los celos sin motivos y los «celos motivados», de los que se habla en el capítulo 6. Se produce en este último caso la situación que se

describe como «dar motivo de celos», en la que no se está ante un indicio sutil o imaginado, sino ante una conducta atípica, una ocultación o un engaño descubiertos («¿Qué hacías allí?, ¿no me habías dicho que estabas en el despacho?»), o ante un rumor más o menos fiable, pero concreto («Me han contado que vieron a tu marido con una ex comiendo en la cafetería de El Corte Inglés»). Es el momento de hablar y aclarar las cosas. Cuando la amenaza es real y se confirma como tal, hay que afrontar la situación asumiendo el coste personal correspondiente.

En este hilo de «normalidad», puede ocurrir que uno piense y diga que no siente celos y que no experimenta sentimientos de propiedad o exclusividad sobre su pareja, asegurando al mismo tiempo que confía completamente en ella. Y, sin embargo, un suceso o indicio puntual que desvele la posibilidad de la pérdida puede desencadenar celos «defensivos» o reactivos, no anticipados. Otra manera de ver los celos normales es la distinción entre «sentir celos» y «ser celosos». La mayoría de las personas ha experimentado en alguna ocasión los celos, pero el desarrollo de celos intensos o crónicos es propio de una minoría.

Existe un aspecto de los celos «normales» que muchas personas consideran positivo y que se relaciona con la función protectora de la pareja vista anteriormente. Si la pareja de uno es celosa, quiere decir que le quiere: «Si me sabe celosa, sabe que le quiero». Demostrar celos puede ser muy halagador: «Me gustaría que mi novio fuera un poco más celoso». Observar estos celos gratifica porque la persona se siente querida e importante para el otro: «En cierta medida me siento aliviada cuando veo que mi marido se fija en otras chicas por la calle», lo que viene a decir que no ha perdido el interés sexual, que no lo perderá fácilmente con ella y que aún le puede interesar sexualmente. Esto lleva a los celos como pose, o celos instrumentales: «Si no conozco mucho a mi pareja diré que soy un poco celosa y lo haré notar para que vea que le valoro. No se puede bajar la guardia, hay mucha desesperada por ahí. Si no soy celosa, quedo por tonta y puedo perderle. Confiaba mucho en un novio anterior y al final me dejó por su prima». En este caso, la experiencia previa determina sentimientos y comportamientos.

Los celos pueden también considerarse normales en la medida en que reflejan cierta dependencia emocional del amante. Todos experimentamos las relaciones de apego descritas en el capítulo anterior, más intensas con la persona

amada, y por lo tanto tenemos una dependencia afectiva que, dentro de ciertos límites, no es mala. Necesitamos que nos quieran, nos cuiden y nos apoyen. Necesitamos querer, apoyar y confiar en alguien. Dependemos para muchas cosas de otros, en especial de nuestros seres queridos, que, a su vez, también dependen de nosotros. Por el contrario, lo que no es normal es el sentimiento de *propiedad* sobre alguien. Este último puede asaltar a algunas personas cuando una relación afectiva se consolida y adquiere con el tiempo una entidad objetiva, que se puede expresar como «tengo pareja», «tengo novia» o «tengo una relación». Al principio, durante la seducción o tanteo iniciales, no se «tiene» la relación, sino que se desea y se busca. Una vez establecido el vínculo, podría surgir en algunas personas este sentimiento de posesión que, como se ha visto, no es adecuado y envenena la relación. Los vínculos se construyen, se fortalecen, se deterioran y se destruyen, pero nadie posee ni al otro ni sus sentimientos.

CELOS Y AMOR APASIONADO

Se suelen confundir los celos con el amor apasionado. Las personas vivimos el amor de forma e intensidad diferentes, desde el amor romántico, ciego y apasionado hasta el amor sosegado de apego a la pareja de toda la vida. El amor apasionado, que buscan muchas personas y que algunas consideran la más valiosa e incluso la única forma de amor, está acompañado de un deseo intenso de unión con otra persona. Va más allá del compromiso y la preocupación por el otro y se caracteriza por un deseo fortísimo de cercanía e intimidad hacia la persona amada, a quien se considera irremplazable. En este tipo de amor, todo se magnifica, lo bueno y lo malo. Cuando se es correspondido, se alcanzan la plenitud, el arrebató y el éxtasis. Pero cuando no es así, se cae en el vacío, la ansiedad y la desesperación.

El desarrollo de los acontecimientos hace que todos los momentos no sean buenos y que no se pueda siempre estar junto a la persona amada. Amor y sufrimiento están unidos. Además, las investigaciones demuestran que el amor es más intenso cuando alterna con lo malo (conflictos, riñas, separaciones). Sucede que los malos momentos refuerzan los buenos: «La exposición a

experiencias negativas induce a amores apasionados».[4] Posiblemente se ama también no sólo a pesar de, sino también a causa del dolor que provoca el mismo amor. Esto puede llevar a dos errores relacionados con la forma en que se concibe la relación y su estabilidad, que plantean riesgos importantes. El primero es considerar que los celos surgen del amor, cuando en realidad nacen del temor. Puede haber amor apasionado sin que haya celos. Aunque los celos vayan unidos a una pasión amorosa y aparentemente sólo aparezcan de forma puntual, su origen no es el amor, o el mucho amor o el amor intenso. Por el contrario, surgen de la amenaza percibida, esto es, del miedo a perder ese afecto y esa relación que, por otro lado, es intensa y profunda. Imaginar la pérdida o el rechazo en estos casos se vive con un dolor insoportable. El segundo error, consecuencia del anterior, es considerar que son una *señal* de amor. Esto es peligroso porque pasan a legitimarse y normalizarse. Se entiende equivocadamente que sólo hay verdadero amor si hay celos intensos. Este proceso de normalización puede llevar a que, de poseer un papel incidental o aislado en el proceso de seducción y al inicio de la relación, se conviertan en algo natural e incluso deseable en la relación ya establecida. Esto puede justificar conductas de celos abusivas e insoportables que nunca deberían considerarse normales.

Se añade a esto la importancia de cómo el amante interpreta las conductas de celos, interpretación que varía según la etapa de la relación en la que se encuentre. Las conductas de vigilancia, retención y control, tanto positivas como negativas, se interpretan al comienzo de la relación como señal de mucho interés. Sin embargo, cuando la relación ya es firme no hacen tanta gracia y pueden sufrirse como agobio. Esos regalos que se recibían, los detalles de cariño diarios, las llamadas continuas para interesarse por la pareja han pasado a significar algo distinto.

Para quienes piensan que los celos son necesarios para la buena marcha de la relación, su ausencia puede indicar que no hay amor y que la relación es inviable. Pero esto no es cierto y todas las personas no reaccionan igual cuando se exponen a celos de esta índole.

Daniel, empresario hostelero, narra que tuvo un novio, Paco, que se escandalizaba por sus pocos celos:

Yo trabajaba en una empresa en la que de cuando en cuando se hacía el turno de fin de semana. Recuerdo que una de las veces que me tocó trabajar sábado y domingo, Paco me dijo que no saldría el

fin de semana y que se quedaría todo el tiempo en casa. Le insistí en que saliera a divertirse, que a mí no me importaba. Para mi sorpresa, Paco empezó a decirme que qué poco le quería, que si yo le quisiera de verdad, no me debería gustar nada que él saliera a divertirse por ahí mientras yo estaba trabajando. Poco después rompimos nuestra relación.

Paco intentaba provocar un *chantaje emocional* creando una deuda sentimental en Daniel, quien debería pagar por ella y que podría expresarse así: «Yo me sacrifico, no salgo y lo paso mal. Por tanto, tú, si me quieres, debes pasarlo mal también». Daniel no asumía la carga emocional que Paco quería imponerle. Como Daniel ni le había pedido el sacrificio ni reaccionaba al chantaje, Paco, por su parte, infirió que su novio no sólo no era celoso, sino que además era insensible a su sufrimiento y, por consiguiente, no le quería. Esta situación nos acerca al caso opuesto de los celos, el inquietante territorio de los *anticelos*.

ANTICELOS

Se trata de no mostrar celos cuando el o la amante da señales de interés por otra persona o de desinterés por la pareja. El desinterés o el ninguneo pueden resultar insoportables para cualquiera. La falta de atención hacia el otro puede ser muy preocupante, y un indicio suficientemente válido como para desatar los sentimientos y conductas de celos. Así, en las situaciones en las que pueden surgir indicios de infidelidad, no se ve muy normal que alguien no manifieste algo de celos. Si una persona ve que su mujer queda para tomar café a solas con un compañero de trabajo varias veces seguidas y muestra indiferencia ante ello, puede dar a entender que no le importa que se vaya con otro, lo que puede interpretarse como que no le importaría que le dejara. Y, por tanto, podría entenderse que valora muy poco la relación con su mujer. No mostrar celos en este tipo de situaciones puede ser una forma no ya de desinterés, sino de intentar alejarse y comenzar la ruptura de la pareja. Detrás de esta diferente reacción hacia el ninguneo está también la idea de los celos como señal de amor y también la de que, en parte, pueden ser buenos.

Hay que distinguir entre el rechazo y el ninguneo. El rechazo sería menos doloroso que la indiferencia, en el sentido de que cuando se rechaza a alguien se

reconoce la existencia de un vínculo y hay atención hacia la víctima, que puede pensar: «Al menos le importo». La indiferencia se vive a veces como más dolorosa, ya que uno no significa nada para la persona querida, pero podría haber otro u otra que sí le importara.

Los celos pueden servir para romper la monotonía, o para terminar con algo muy frecuente como es dar por descontado el cariño de la otra persona hacia uno. Ambas circunstancias, sospecha continua y dejadez, son amenazas para la continuidad de la pareja. La monotonía aburre y ahoga el amor y la pasión. El exceso de confianza se puede entender como la pérdida del aprecio o del valor del que antes se gozaba, e incluso como ninguneo. Los celos pueden indicar que ha llegado el momento de reexaminar la relación:

Holgóse con el papel, porque nada como los celos descubren los quilates de la voluntad, y así, luego obedeció a su dama con más presteza.[5]

Por consiguiente, comprobar que la otra persona tiene celos o, si es el caso, causarlos podría servir puntualmente para revitalizar el cariño.

Los celos pueden provocar un esfuerzo en mejorar y en llevar a cabo actividades para retener a la pareja. Conducen a la coquetería o a hacer lo que sea para llamar la atención de la otra persona. Ana María, directiva de empresa de cincuenta y cuatro años, cuenta:

Un día mi esposo leyó un mensaje de correo electrónico que un novio anterior, con el que había retomado el contacto, me había enviado. Mi marido no me dijo absolutamente nada y, días después, fuimos a ver unos terrenos en la costa cerca de donde tenemos el apartamento de la playa. Inesperadamente paramos en uno de los mejores restaurantes de la zona, donde había reservado una mesa. Comimos muy bien, con champán, y después nos dirigimos al apartamento, donde hicimos el amor. Hablamos después. Me dijo lo que había leído, esperando una explicación. Le dije que si quería que imprimiera el mensaje y se lo llevara al abogado para tramitar el divorcio y, así, yo sería libre. Me dijo que era normal que tuviera sentimientos hacia mi anterior pareja, pero que mi lugar estaba con él y con nuestros hijos.

En esta categoría de celos, liviana y bastante aceptada, las mujeres reconocen ser más celosas, en el sentido de sentirse guardianas de la pareja, que los hombres. Entre los hombres es raro quien, negando ser celoso, no admita que de cuando en cuando ha sentido la punzada de los celos, ese aguijón que pica intensamente cuando ve cómo su pareja se interesa por un atractivo forastero que acaban de conocer en una cafetería o en un pub, o cuando alaba por su belleza o

logros profesionales a un conocido o vecino. Sí, es raro quien no ha experimentado, aun levemente, el escozor y la inquietud de los celos.

ENCELAR: PONER A OTRO CELOSO

Puedo jugar un poco a provocar celos y a sentirlos, para no darlo todo por hecho.

CRISTINA BRONDO, actriz

Si se considera que los celos, dentro de unos límites, son algo normal en la pareja, no debe extrañar que algunas personas los provoquen de forma deliberada. Encelar es suscitar celos en el amante con comentarios o acciones para atraerle, recuperarle, llamar su atención, reavivar o asegurarse su amor. Puede ir desde dejar caer elogios hacia una tercera persona que puede ser un competidor o hacer comentarios con insinuaciones del tipo «No estoy tan mal, si tú no me quieres estoy segura de que hay gente por ahí a quien le puedo gustar», hasta crear una trama para llamar la atención del otro. Suele darse al principio de la relación, durante los primeros avances o cortejo. Según Aída, empresaria citada anteriormente:

Es algo que resulta normal cuando es en pequeña escala, para saber si el novio se interesa por ti. Por ejemplo, la chica le dice que días antes quedó con unos amigos y que Carlos la acompañó hasta su casa. Lo que se espera de la otra persona es que pregunte: «Y ¿por qué te acompañó Carlos?». Es normal que la cosa no pase de ahí. La respuesta de la pareja es señal de interés.

Algunos lo entienden, por tanto, como una especie de treta o celada para comprobar el interés o la disposición al compromiso de la otra persona.

No debe extrañar que en muchos entornos se considere como una maniobra legítima para poner a prueba al otro miembro de la pareja y verificar si su cariño es auténtico. Ésta es la razón que aduce entre un 70 y un 80% de los estudiantes que reconocen haber provocado celos en su pareja. Si la víctima no reacciona a la treta con conductas celosas, se pasa directamente a interpretar que no le quiere a uno. Si reacciona mostrando celos, es que la estrategia de manipulación ha tenido éxito y el o la amante realmente ama. Puede no ser así, ya que la falta de celos puede obedecer a varias razones. Una puede ser que la víctima quiera a su

vez comprobar el interés de quien encela por la tercera persona. Dejará libre a su amante para verificar si ese desinterés hacia uno o ese interés por un tercero se consolida y, por tanto, la pareja no es de fiar o no merece su afecto. La maniobra puede terminar muy mal para quien la realiza.

Como se ve, encelar tiene su momento para algunos en las primeras etapas de una relación, durante las que se considera como una conducta válida para retener a la pareja. Es una forma de conocer más y mejor a la otra persona y de calibrar la intensidad de sus sentimientos. Si experimenta celos, es una prueba de la fortaleza y sinceridad de su interés. Si no es así, es posible que su amor no sea verdadero y que haya que «continuar» con las pruebas o abandonar. En las primeras etapas de la relación hay más flexibilidad, aún no se ha alcanzado un compromiso serio y las relaciones, aun siendo intensas, son todavía escasas. El margen de acción es amplio y hay más libertad por ambas partes. En caso de producirse una ruptura, el coste emocional, personal y tal vez económico no es elevado. Es tiempo de ensayo y error. En cambio, cuando la relación está consolidada ya no hace falta someter al otro o a la otra a este tipo de pruebas. Ya se conocen lo suficiente. El compromiso, materializado de formas variadas (presentación a la familia, convivencia, apareciendo juntos en actos formales e informales, por ejemplo), ya no permite vacilaciones o dudas. Los miembros de la pareja han renunciado a parte de su preciada libertad. En ese momento estas prácticas son innecesarias o muy arriesgadas.

Una investigación llevada a cabo en cerca de novecientos universitarios españoles de ambos sexos confirma que en las primeras etapas de una pareja o en relaciones aún informales, se recurre más a provocar celos que cuando el vínculo está ya establecido.[6] Los autores de estas tácticas pueden ser quienes están más comprometidos o tienen mayores expectativas. Buscarían aumentar en el otro miembro de la pareja su atractivo e interés, mostrando que otros pueden encontrarles deseables y que, por tanto, disponen de otras opciones alternativas. En relación con el papel de la estrategia de dar celos al principio de una relación, hay psicólogos como Robin Dunbar que contemplan el proceso de cortejo como una situación de negociación prolongada.[7] Existen muchas incertidumbres relativas, por ejemplo, a las intenciones y expectativas de la otra persona, o a qué se puede esperar de otros u otras amantes. Se avanza a tientas para descartar o confirmar primeras o segundas impresiones. Los indicios de todo tipo y cómo

reacciona la otra persona ante lo que uno dice o no dice, o hace o no hace, y viceversa se analizan al detalle. La decisión final tiene consecuencias importantes y hay que asegurarse.

Pero también hay excepciones, y dar celos pasa a ser un recurso aparentemente eficaz en parejas ya establecidas. Sucede, por ejemplo, en etapas de crisis o conflictos en los que puede surgir el miedo a perder al ser querido. Son momentos de especial sensibilidad que siguen a contratiempos y acontecimientos vitales inevitables. También hay una gradación de la treta utilizada. En su versión más leve se darían conductas positivas de retención: maquillarse o arreglarse más, vestirse de forma más *sexy* o provocativa o atender más a la pareja. Una mujer, temerosa de perder a su marido, afirmaba: «Mis amigas me dicen que me ponga escotes generosos para que se fije en mí y me valore más». En la versión más fuerte se puede llegar a incurrir en fuertes gastos y costosos regalos para la otra persona, y a elaborar tramas complicadas o reaccionar agresivamente.

Las diferencias individuales son importantes y algunas personas exigen dedicación y atenciones continuas de su pareja. Y el no obtenerlas les puede llevar a crear situaciones para ponerla celosa. Entienden que una relación normal está basada en mostrar dependencia de la otra persona, llegando al agobio: «Si no está continuamente pendiente de mí, no me quiere». Al ponerla celosa se espera esa reacción de cuidado y atención que se echa en falta.

Pero también pueden surgir como reacción a un indicio de infidelidad, al darse cuenta de que el compañero o la compañera ya no presta interés suficiente o «se fija» en otra u otras personas. Generar celos en la pareja puede elevar el deseo y la pasión de sus miembros. Como poco deberían provocar la respuesta de *celar*: atender con esmero al cuidado y observación de la persona amada por tener celos de ella. Son celos instrumentales que pueden cumplir varias funciones:

- Como venganza, para castigar a la pareja por algo que ha hecho.
- Para pagarle con la misma moneda por haberlos provocado y que sepa qué se siente al ser la víctima.
- Por gusto, como diversión (ver cómo «se pica») o para demostrar que se controla a la pareja. Para experimentar la sensación de poder sobre la otra

persona.

- Para aumentar el interés por quien los provoca y que la relación se vuelva mucho más intensa. Hay quien piensa que se es más deseable cuando se es el objeto de deseo de terceros.
- Para crear una pequeña crisis y disfrutar de la pasión propia de la reconciliación.

Estas maniobras entrañan sus riesgos ya que pueden llevar a consecuencias muy negativas para la pareja, desde la ruptura a la agresión. La viabilidad de una pareja consiste en parte en resistir los embates del tiempo. En persistir, y esto quiere decir soportar y superar los inconvenientes grandes o pequeños que inevitablemente van surgiendo. Siempre habrá contratiempos. Lo que determina la continuidad es la habilidad, tolerancia y resistencia a las frustraciones de la pareja, y cómo sus miembros digieren lo que va sucediendo, cómo se comunican, cómo se van conociendo y cómo aprenden de las experiencias. Buena parte de los inconvenientes tiene su origen en circunstancias personales propias y en el entorno cercano. No es por ello aconsejable introducir voluntariamente más «pruebas de esfuerzo» de las que pueden darse espontáneamente. En cualquier caso, no se debe responder a los celos con celos. Veamos el caso de Alma.

Su pareja empezó a tener celos cuando, después de cuatro años de relación, comenzó a tener amigos nuevos en la universidad. Su novio, Luis, le decía: «Eres ingenua, se aprovecharán de ti», «No te harán nada bueno». Luis no soportaba la aparición de nuevos amigos, la ampliación de su círculo de intereses y la apertura de horizontes que le proporcionó a Alma la vida universitaria. Él quería conservar la situación anterior, más propia de adolescentes y sin interferencias ajenas, y pasó a controlar más a su novia. Alma decidió, cansada de su actitud, montarle un número de celos para que él viera cómo se sentía. Un día, después de esperarlo media hora a la puerta de la facultad donde estudiaba Luis, vio que éste bajaba las escaleras con una compañera de clase. Cuando se aseguró de que ambos la veían, Alma dio media vuelta y se marchó. A raíz de esto rompieron una relación aparentemente consolidada y comprometedor. Luis comenzó a salir con su compañera de clase.

Por último, mostrar celos no significa necesariamente que el celoso ame a la

otra persona. Pueden indicar todo lo contrario y servir para ocultar una infidelidad. La idea es que si uno muestra celos, manifiesta que quiere a la otra persona y que será menos capaz de engañarla. En este supuesto, sería una forma de distracción, de eludir las sospechas y de que el otro no preste atención a ciertos detalles e indague acerca de la infidelidad real. Esta situación es frecuente y se ve en cierta forma avalada en las culturas machistas o «del honor», en las que se estimula o se ve bien la infidelidad masculina, mientras que la femenina se castiga. Muchos hombres no ven ningún problema en comportarse como celosos, exigiendo fidelidad absoluta tal vez de forma violenta, mientras que aprovechan la menor oportunidad para tener relaciones sexuales con cualquier mujer que se preste a ello.

FACTORES PARA CONSIDERAR EN LOS CELOS NORMALES

Pueden depender de atributos de la persona querida y de sus circunstancias. Si es especialmente hermosa, atractiva, simpática, extravertida o simplemente los demás la miran y quieren hablar con ella, aumenta la probabilidad de tener celos: «En un caso que traté, el marido era lo que se suele decir un hombre rudo, un carpintero y persianista, casado con una tía buena con los labios hinchados de silicona. ¿Qué va a hacer el hombre? ¿Cómo no va a tener celos si su mujer va llamando la atención por el barrio y por donde quiera que va?». Esta tendencia puede compensarse o anularse con las cualidades propias. Así, las personas más atractivas tienden a ser menos celosas. En tales circunstancias se piensa que uno posee más valor para la pareja, se tiene más confianza en las capacidades y méritos propios e incluso se cuenta con que será más fácil encontrar a otro u otra amante si las cosas se tuercen en la relación actual.

¿Qué gana el celoso comportándose así? Las conductas inspiradas por los celos tienen sus recompensas. Consigue llamar la atención de su pareja. Limita su conducta y disminuye la probabilidad de perderla, por ejemplo, reduciendo las ocasiones que se pueden presentar para conocer a otras personas. Obtiene a corto plazo confirmación de los sentimientos del otro y tal vez una reconciliación apasionada después de una discusión o de provocar una escena de celos. Controla la conducta del otro, ejerciendo cierto poder sobre él, lo que se

ha llamado antes el aspecto instrumental de la conducta celosa. Pero al mismo tiempo, el celoso se hace daño a sí mismo. Daña a la otra persona, coarta su libertad, e incluso la predispone contra él. La hace sufrir porque quiere que sufra como él o ella está sufriendo.

Si por su posición o empleo una persona destaca socialmente o es visible, poderosa, famosa, con mucho contacto público y con posibilidades de conocer a gente nueva, interesante o atractiva, aumenta la posibilidad de que su pareja experimente episodios de celos. Uno se puede enorgullecer de tener una pareja apreciada y, posiblemente, deseada, pero no puede evitar la comezón: «¿Sucumbiré a los encantos de alguien más atractivo o atractiva que yo?». Ser rico o famoso acentúa la exposición ante otros y, por tanto, la probabilidad de pérdida. Esto ocurre cuando se representan o poseen valores favorecidos socialmente (belleza, poder, fama, riqueza) que llevan a alguien a ser deseado.

Hay *celos míticos*, originados por la atracción que siente la persona amada hacia alguien distante, pero cuya imagen o símbolo es cercano: actores o actrices, presentadores o presentadoras de televisión, periodistas, escritores, políticos o personajes públicos. Estas personas están adornadas por el prestigio de la lejanía. Como no se perciben los defectos de quienes viven lejos y sólo se suelen conocer sus virtudes, se idealizan fácilmente. Una persona soñadora, insatisfecha con su realidad cotidiana, más o menos dura, infeliz o tediosa, puede poner sus ojos en el resplandor del famoso, para desesperación de su celoso amante. Aquí estaría incluida la fascinación por un amor de juventud que no culminó. La recuperación del contacto con el antiguo ser querido dota a éste de un fulgor renovado. Resurgen valores y cualidades que en su día le hicieron irresistible. Es tentador pensar que la relación sentimental y la convivencia con aquella persona podrían haber sido más venturosas que las reales. Caer en este tipo de pensamientos es también una forma de autoengaño. Estas fantasías son frecuentes y muchas personas se irritan con facilidad al imaginar o tener noticia de contactos o reencuentros, sean posibles o reales, entre su pareja y el antiguo amor.

CUANDO LOS CELOS NORMALES DEJAN DE SER NORMALES

Una idea que preocupa a muchas personas es saber cuándo los celos son normales y tolerables y cuándo deben empezar a preocuparse. Los psicólogos distinguen varios factores que hay que tener en cuenta. Por un lado, estarían las situaciones no preocupantes. Se trata de celos que aparecen raras veces, desencadenados por acontecimientos puntuales, poco importantes. La preocupación viene y se va, y el grado de trastorno que ocasiona puede ser mínimo. Son buenas ocasiones para renovar aspectos de la relación, como la confianza, planes de futuro o relaciones íntimas. Y también propician momentos para hablar y contar las cosas como se ven y se sienten. Deben desaparecer espontáneamente o hablando al abrigo de una relación normal. A veces se incorporan y se diluyen en la relación de pareja sin más problema.

Mi marido es muy celoso. No quiere oír hablar ni pensar que le pueda ser infiel. Y a la mínima salta. Nuestros amigos lo saben y les gusta picarle. Cuando salimos varias parejas a cenar y tomar unas copas, siempre hay alguien que le hace algún comentario del tipo: «¡Qué guapa está tu mujer! ¡Qué piernas tan bonitas tiene!». Mi marido salta enseguida, medio en broma medio en serio: «Luis (o Manolo, o quien sea), ¡ya está bien! No sigas por ese camino, que me enciendo y esto va a terminar muy mal para los dos».

En este caso, los celos moderados y acotados, tomados en parte a broma por el entorno cercano, son llevaderos. Todos son conscientes de ellos y no hay más problemas, salvo que lleguen a limitar la vida personal y profesional de Vanesa, la afectada.

Cuándo y cómo los celos dejan de ser normales y tolerables puede deberse a varios factores. Uno de ellos es el grado de sufrimiento que provocan en la persona que los experimenta y en su pareja. Pueden crecer con el paso del tiempo y la acumulación de circunstancias hasta convertirse en una auténtica obsesión alrededor de la cual giran sus vidas. Cualquier pretexto o indicio por débil que sea se convierte en el desencadenante de una discusión o de una escena de celos. La persona que los sufre es profundamente infeliz y, con su comportamiento y actitudes, vuelve infeliz al ser amado.

Muchas personas se ven envueltas en una situación sin salida: la relación está establecida, el vínculo es estable, pero un día se dan cuenta de que el celoso o la celosa les asfixia. Todo lo que hacen está supeditado a las reacciones a menudo caprichosas del otro. Sin saber muy bien cómo, se han ido generando hábitos que no saben cómo cambiar y ni siquiera saben cómo planteárselo a la otra persona.

El lazo se estrecha, la vida social se reduce, tanto por la fuerte y continua presión del otro como por los intentos bienintencionados de uno de hacer todo lo que pueda para hacer feliz a la pareja, salvar la relación e intentar llevar adelante proyectos e ilusiones. Uno se da cuenta de que ha cambiado o, mejor dicho, de que «le han cambiado», y no lo pasa bien sacrificándose siempre por el otro. Sin querer se han aceptado ruegos y exigencias completamente irracionales e injustificados. Se llega a una situación insoportable para la que faltan salidas.

Una línea roja que no deben traspasar los celos es el ámbito más íntimo y privado de cada uno. Son ese espacio, esos tiempos, esas amistades, recuerdos, información personal que abarca aspectos delicados y muy personales de cada uno. Todos necesitamos una zona de reserva y de libertad absoluta por pequeña que sea, que nos pertenece y a la que sólo autorizamos a entrar a la persona querida, a los amigos íntimos o a profesionales, por ejemplo en algunas cuestiones de salud particularmente delicadas. No siempre la pareja tiene acceso a todos los recovecos de nuestro carácter, pensamiento, memoria y tiempo. El sentido de propiedad y el deseo de atención absoluta de algunos celosos puede llevarles a reclamar entrada libre a todo ese ámbito privado: lo quieren saber todo, quieren ocuparlo todo, incluso lo más íntimo o personal. Esto puede ser sumamente agobiante para algunos, pues supone una pérdida importante de libertad, por pequeño que sea el espacio o tiempo en los que disfruten de ella. La privacidad o la excesiva reserva de un espacio personal que se extiende a períodos de tiempo para uno y a tener amigos propios y aficiones se puede confundir con el desinterés. Una persona susceptible puede tomarlo como una amenaza para la relación y le asaltarán pensamientos del tipo «me va a dejar» o «le interesa otra persona».

La penetración de Internet en la vida cotidiana alcanza tal magnitud que no queda en modo alguno al margen de los celos. Aparecen nuevas formas de privacidad (cuentas propias de correo electrónico u otras formas de comunicación, páginas en redes sociales) y nuevas formas de contactar con otras personas y, por consiguiente, nuevas fuentes de preocupación y de indicios de amenazas para los celosos: «Cada vez que entro en el WhatsApp, mi novio se enfada: “¡Ya estás hablando con alguien! ¿Qué tienes que decir?”. No entiende que las amistades o compañeros de trabajo me escriban y que les conteste». En estos tiempos modernos, la privacidad de las comunicaciones puede ser muy

importante para una persona y es lógico que, por ejemplo, no quiera compartir sus claves de acceso al correo electrónico. El celoso puede entender la renuencia o la negativa rotunda al acceso a información íntima como un indicio de desamor o de la presencia de rivales: «¿Es que tienes algo que ocultar?». Puede interpretar el deseo como una ley absoluta y no aceptará límites. Recíprocamente, el afectado puede entender como falta de confianza la pretensión de su pareja de saberlo todo. Es momento también de hablar y aclarar las cosas.

Otro problema muy serio es la incorporación de los celos al día a día, pero también al futuro de la pareja, de manera que determinan lo que se dice y no se dice, lo que se hace y no se hace. Presiden la relación y la vida social de la pareja. Por acción o por omisión se intenta evitar a toda costa las situaciones, eventos y circunstancias que molestan al celoso, coartando la libertad de los dos. Afectan también al círculo de allegados: familia, amigos y compañeros de trabajo. Con el tiempo se llega a situaciones crónicas, constituidas por hábitos difíciles de cambiar que provocan un padecimiento continuo. Debe evitarse que sentimientos puntuales que, como tales, deberían aparecer y diluirse poco después, se alimenten, se agiganten y aplasten a la pareja.

La víctima del celoso experimentará sentimientos dispares. No es raro que algunos de ellos sean de culpa: pensará entonces que el celoso tiene razón y que, en algún momento o lugar, su conducta o su trato con otras personas puede haber sido sospechoso o desconsiderado. Incluso aunque sea consciente de que no ha hecho nada malo y de que su comportamiento ha sido correcto, de cuando en cuando le asaltará esta sensación incómoda. El peligro es que, empujado por su deseo de no incomodar a su pareja en un asunto grave, como es la acusación de no amar e incluso de ser infiel, caiga en la trampa: ajustar su vida a las ideas, posiblemente falsas y exageradas, del otro. Si esta situación se vuelve crónica, se pierden la libertad y los espacios de privacidad que a cada uno le corresponden. Antes de que sea tarde es el momento de hablar, de aclarar las cosas y de no dejarse coaccionar por el otro.

En estos últimos casos, el peligro principal es el de perder el control sobre los sentimientos y la conducta, y la ayuda profesional es importante y necesaria. De otro modo, la situación se vuelve insoportable y el deterioro de la relación avanza hacia un final lamentable, a veces brusco y a veces lento, demoledor y

asfixiante.

RESOLUCIÓN DE LOS CELOS NORMALES

Los celos puntuales, ligados a personas o acontecimientos concretos, no deben suponer un problema grave para la pareja. En general, tienden a atenuarse tras un largo período de convivencia, pero no en todos los casos. Ocasionalmente pueden terminar en una pelea puntual de la cual los miembros de la pareja salen más unidos que antes. Se trata en este caso de un incidente más en la relación. Una parada que, una vez pasado el temporal, ve renacer el afecto hacia el otro, olvidar las ofensas y perdonar, y el amor campea de nuevo, renovado y sellado con alguna hazaña sexual. Una descripción es la que recoge el periodista Antonio Lucas, quien preguntaba a la cantante Concha Buika: «¿Qué son los celos?», a lo que ella respondía: «Una de las estupideces contra las que chocamos constantemente. Ahora, dan una vidilla que te cagas. No creo en ellos, pero como entretenimiento... La dictadura del cariño es algo atroz».[8]

Lamentablemente no es ése siempre el resultado de los celos. En algunas ocasiones son exagerados, excesivos y llevan a conductas de vigilancia, seguimiento y coacción que acaban con la pareja. La vida en común se hace insoportable y la persona que sufre al celoso o celosa corta la relación, como le ocurrió a María, un ama de casa divorciada de cincuenta años:

Comencé a salir con un amigo que era muy celoso. Un día me confesó que no adelantaba a los camioneros porque me miraban las tetas y me veían los muslos. Cuando preguntábamos una dirección a un guardia municipal, se empeñaba en que me tapara el escote para que no me viera los pechos; también me decía que me bajara la falda para que no me mirara los muslos. No salíamos con sus amigos porque tenía celos y temía que se fijaran en mí. Vivía en Calasparra y cuando nos veíamos me decía: «A saber qué habrás hecho estos días en Murcia». Lo dejé a los tres meses de empezar a salir.

Hay personas que asumen sistemáticamente que hay que vigilar a la pareja y no bajar nunca la guardia. Es un comportamiento agresivo desde el punto de vista psicológico, molesto y para muchos intolerable.

Los celos excesivos pueden, como otros muchos problemas serios, y a veces menos serios, poner fin a una relación. Frecuentemente llevarán a la consulta del psicólogo, psiquiatra o consejero matrimonial. Hay entonces un deseo sincero de

no acabar con la relación. Lo habitual suele ser que la pareja del celoso presione para que éste pida ayuda, con la amenaza o sin ella de abandonarlo si no pone fin a sus comportamientos celosos. Pero muchas veces no es así y la única manera de acabar con un celoso insufrible es romper. Es uno de los motivos que se aducen en los casos de separación o divorcio.

La ruptura no es la única solución y pueden emprenderse acciones para intentar resolver la situación. Los especialistas describen cuatro formas de abordar las crisis graves.[9]

La primera es dialogar. Se trata de un comportamiento activo y constructivo. Se intenta cambiar la relación a través de la discusión de los problemas y de adquirir compromisos. Se abordan los asuntos controvertidos, adoptando un enfoque positivo dirigido a la solución de problemas. Se discute lo que va mal y qué se puede hacer al respecto. Se trata de expresar de forma constructiva la insatisfacción con la intención de mejorar la situación de la pareja. Puede llegarse a una negociación relativa a la distribución de tiempos, tareas y dedicación a asuntos comunes, trabajo, ocio y vida íntima. Este planteamiento suele llevar a soluciones más satisfactorias. Como en el caso de Lara, funcionaria de cuarenta y cinco años:

Cuando hacía poco que salíamos, fui con mi pareja a Zara a comprarme un vestido. Me probé uno que me sentaba muy bien y con el que yo me veía muy mona. Al preguntarle a mi novio, me dijo que no me sentaba muy bien. La vendedora, amiga mía y que había escuchado a mi pareja, me dijo en voz baja al acercarme al mostrador: «Te sienta muy bien». Conforme nuestra relación se iba afianzando, me fui dando cuenta de que cuando llevaba una falda corta o un escote o ropa algo ajustada, reaccionaba con monosílabos y con una cara hasta el suelo. «¿Te pasa algo?», le preguntaba. «No», contestaba. «¿Estás enfadado?» «No», respondía. Y así, imagínate toda una tarde. Llegó un momento en el que me tuve que plantar y recordarle que siempre había sido la misma, y así era como lo conocí y como le había gustado. Desde ese momento cambió.

Por el contrario, si se cede se está reforzando el comportamiento del celoso. Éste ha conseguido lo que pretendía y repetirá este tipo de actuaciones, las ampliará y extenderá a otros ámbitos y la situación empeorará.

La segunda forma de abordar las crisis es esperar pasivamente a que mejore la relación, sin intentar cambiar nada. Se acepta la existencia de problemas y hay un compromiso de mantener la relación. Esperan que las cosas mejoren sin mucha implicación por parte de ambos. Aunque la monotonía esteriliza el amor, muchas parejas se mantienen así durante años, sin abordar problemas

importantes en la convivencia que al final pasan factura.

La tercera forma es el abandono, una pasividad destructiva. Se ignora tanto a la pareja como la relación. A quienes eligen esta vía no les importa la relación, dejan que las cosas empeoren y emprenden conductas que no son eficaces para eliminar o reducir problemas.

Por último estaría la ruptura: terminar la relación de forma activa. Abarca respuestas muy destructivas y pesimistas. No se intenta mejorar las condiciones. Formarían parte de ella los ataques verbales, o incluso físicos, y los desaires, y el final sería la separación y el divorcio.

La ruptura de la pareja es algo relativamente frecuente. En España, la duración media de los matrimonios es de 15,5 años y se dan anualmente alrededor de ciento diez mil separaciones o divorcios. Muchas personas que no pueden aguantar más y quieren separarse no lo hacen por diferentes motivos: miedo al dolor emocional o a la culpa de ser uno quien abandona al otro o miedo a vivir solo. La vida en pareja, cuando se prolonga en el tiempo, proporciona innumerables ventajas cotidianas: tranquilidad, estabilidad, comodidad, por no hablar de las económicas o de la distribución de funciones en el día a día. Pensar en abandonar todos estos beneficios genera parálisis e indecisión. Puede haber también miedo al arrepentimiento, a que todo salga mal y se vaya a peor o, simplemente, miedo a equivocarse después de todo lo que se ha provocado. Y también se resiste uno a romper por celos, por miedo a que la pareja abandonada encuentre a alguien que le sustituya.

Hay diferencias de sexo tanto al iniciar como al romper la relación. Por supuesto, estas diferencias deben tomarse en sentido general, estadístico, y no se pueden aplicar a todos los casos. Las mujeres suelen ser más selectivas al escoger parejas en sus relaciones íntimas y con vistas a largo plazo. Ven más pegas en los posibles candidatos tanto al compromiso propio como al ajeno, es decir, el que afecta a sus amigas o allegadas. Son más sensibles al rechazo y tienden a esforzarse más en mantener el vínculo. Los psicólogos evolucionistas señalan como ventajas de la relación estable para la mujer el que les proporciona más tiempo y recursos para invertirlos en su prole, que obtienen protección frente a la agresión sexual y el acoso infantil por parte de otros hombres, que les ahorra buscar parejas sexuales y, en general, que aumenta las posibilidades de supervivencia de las crías. Por su parte, los hombres son menos selectivos, pero

tienden a comprometerse menos. Manifiestan una mayor autosuficiencia y menos necesidad de mantener relaciones estrechas. Ven inconvenientes en las relaciones estables como la pérdida de oportunidades de aparearse con más mujeres y que además deben realizar esfuerzos para retener a su pareja y alejar a posibles competidores.

Una conocida canción de Simon y Garfunkel, *There Must Be Fifty Ways to Leave Your Lover*, hablaba de cincuenta formas distintas de romper con la pareja. Muchas parejas en crisis, motivadas por celos u otros asuntos, pueden encadenar diferentes formas de romper. El número de combinaciones posibles puede que no alcance las cincuenta que sugerían Simon y Garfunkel, pero terminan prolongando la ruptura con muchos altibajos emocionales. Desde el punto de vista del abandonado, Marcel Proust afirma sin embargo que se tiende a vivir las diferentes separaciones de la misma forma. Lamentablemente, muchas parejas rompen con violencia, sea a causa de celos, infidelidad u otros motivos. En el capítulo 7 se hablará de las rupturas más traumáticas.

Respecto al protocolo, o «las formas», de la ruptura, las nuevas tecnologías permiten añadir procedimientos diferentes de poner fin a una relación. No es infrecuente hacerlo a través del teléfono móvil con un simple SMS. Las redes sociales aportan más variantes. En un estudio realizado con mil usuarios de Facebook en junio de 2010, un 25% de los encuestados decían que sus parejas habían cortado con ellos «actualizando» su perfil. La mayoría de la gente considera inadmisibles estas formas de romper. Piensan que es inexcusable el cara a cara o, si la distancia lo impide, por lo menos hablar y dar a la otra persona, si no una segunda oportunidad, sí la posibilidad de que se exprese y se le escuche.

Hemos hablado de los celos normales, que pueden seguir un curso relativamente tranquilo en el seno de una relación. Sin embargo, existen otros más preocupantes: los celos patológicos.

CAPÍTULO 4

Celos patológicos: neuróticos, manipuladores, delirantes

No teniendo motivos de celos, los inventaba.

LEV TOLSTOI, *Ana Karenina* (1877)

Los celos patológicos son los que hacen sufrir al celoso y a su pareja en grado extremo y pueden llegar con facilidad a hacer insoportable y destruir una relación. En principio se manifiestan como sentimientos mucho más intensos de los que se dan en los llamados «celos normales». Se desencadenan por indicios tenues o inexistentes, el grado de trastorno que provocan es mayor, y menudean los ataques y las escenas. El conjunto de la patología de los celos se denomina *celotipia*. En ella se puede distinguir entre el celoso neurótico, el celoso delirante y el celoso manipulador y posesivo. Los delirios de celos pueden aparecer aislados o asociados a otros trastornos, algunos de ellos severos, como la esquizofrenia, las demencias o las adicciones al alcohol o la cocaína. Por su parte, el celoso manipulador es posesivo en extremo, peligroso y puede llegar con facilidad a la violencia física.

CELOS NEURÓTICOS

El celoso neurótico suele ser una persona insegura, tímida y dubitativa. Rumia sus ideas y pensamientos a solas, monta las escenas de celos en privado, no quiere acudir con su pareja a actos sociales y, cuando lo hace, va con la cara hasta el suelo. Da la impresión de tener poca confianza en sí mismo, de valer

poco y de considerarse inferior respecto a la pareja y a otros posibles competidores. Le asaltan ideas del tipo: «Si conoce a otra mejor que yo, me abandonará». Puede creer que vale menos que su pareja y pensar «que no la merece» por razones diversas. Éstas pueden corresponder a diferencias entre ambos en recursos económicos, clase social, formación, empleo o situación laboral, como estar en paro, por ejemplo. Se corresponde con lo que los psicólogos identifican como una persona con baja autoestima o con un rasgo de personalidad neurótica. Malgasta sus mejores cualidades, atención y concentración, memoria e imaginación, en exagerar o inventar indicios, sucesos y sentimientos que le amargan la vida a él y su pareja.

Veamos el caso de Vicky, psicóloga que frisa la treintena:

Mi novio estaba obsesionado con el control del tiempo: qué hacía y por qué tardaba en llegar a las citas. Cuando me acompañaba a una fiesta en la que se bailaba, ni a él le gustaba bailar ni quería que yo bailase. Ponía una cara hasta el suelo cuando yo bailaba sola o con otros. Me decía qué ropa me tenía y no me tenía que poner. No le gustaba que llevara prendas de tirantes que dejaran los hombros al descubierto y me prohibía llevar falda. Si cambiaba de maquillaje me preguntaba por qué lo había hecho. Lo dejé porque limitaba mi vida.

Obsérvese que llegar tarde a una cita, hecho que otra persona interpretaría como algo normal y en modo alguno de menosprecio a su pareja, se convertía en este caso en una causa de recelo y de peso suficiente para iniciar un interrogatorio. Terminar con alguien así es una buena decisión y supone un gran alivio para la víctima.

En general, estas personas se minusvaloran y tienen necesidad de aprobación. En la vida de todo el mundo, la fuente inmediata de reconocimiento hacia lo que uno hace o piensa (o cree que hace y piensa) viene de quienes le rodean y, en especial, de sus personas queridas. Se necesita en mayor o menor medida la aprobación de los demás. Por ello, uno quiere ser el centro de su atención y espera de quien o quienes le quieren cierto interés y recompensas más o menos intensas y frecuentes. Un paso más allá es que se desea ser importante para los otros. Y para la pareja, junto con los hijos, si los hay, se aspira a ser la persona más importante. Esta combinación de necesidad de recibir la atención exclusiva de los demás, de dudas de que uno sea realmente tan bueno como piensa y de la certeza de que los hay mejores es típica de los celos neuróticos. La persona insegura no confía en sus capacidades y valores. La consecuencia es que

busca continuamente un reconocimiento externo, más o menos directo o inmediato. Puede llegar a exigir dedicación completa y continua. Hasta tal punto que, si ve que la otra persona no está todo el tiempo pendiente de ella, pensará que ya no le quiere y que puede que haya alguien, el intruso, que le haya sustituido en su corazón.

Neuroticismo: la personalidad neurótica

Las investigaciones aseguran que las personas con elevadas puntuaciones en los cuestionarios que miden el neuroticismo muestran más conductas de celos. Por ejemplo, manifiestan mayor sensibilidad a indicios y realizan con más frecuencia e intensidad conductas de vigilancia.[1] Es preciso aclarar que personalidad neurótica o ansiosa no significa lo mismo para los psicólogos que para la gente de la calle. Esta expresión es diferente cuando se emplea en el lenguaje coloquial y cuando se usa en psicología de la personalidad. Lo que los psicólogos denominamos «personalidad neurótica» debe entenderse como una forma de ser, de sentirse y de comportarse y en modo alguno como un trastorno psicológico. Se trata de un rasgo de personalidad que todo el mundo posee en mayor o menor medida y que, en principio, no supone nada malo. Este rasgo indica la mayor o menor sensibilidad hacia los acontecimientos negativos o desagradables de la vida: las amenazas, los peligros, los riesgos, el malestar y el dolor.

Las personas con un rasgo de neuroticismo muy acentuado se caracterizan por reacciones emocionales intensas y excesivas ante acontecimientos inesperados, pero sobre todo cuando son súbitos, desagradables o potencialmente dañinos. Hablo aquí de los casos extremos, en quienes se observa cierta inestabilidad emocional y cambios bruscos e impredecibles de humor. Experimentan con frecuencia sentimientos desagradables unidos a estados de inquietud, nerviosismo y tensión. A veces despliegan reacciones exageradas ante sucesos poco importantes. Estas reacciones también se manifiestan a nivel corporal en sus respuestas viscerales. Por ejemplo, ante acontecimientos inesperados muestran fuertes cambios en su latido cardíaco, respiración, presión arterial, sudoración o motilidad gastrointestinal. Tienden a

abordar muchos problemas de forma emocional y a ser indecisos. Ante lo nuevo son muy sensibles, suspicaces y críticos. Su preocupación excesiva se dirige también hacia sus propias actuaciones, de forma que se angustian excesivamente por sus errores, ya sean reales o anticipados. Cuando se miden los cambios en su actividad eléctrica cerebral en el laboratorio mientras realizan tareas psicológicas, se observa que reaccionan intensamente cuando cometen un error. Además les preocupa mucho lo que los demás piensen de ello y de lo que hacen.

Las personas con un rasgo de neuroticismo muy marcado son más asustadizas que la mayoría y con mayor propensión a mostrar miedos excesivos o fobias, por ejemplo, a los animales, a los lugares públicos, a las aglomeraciones o a la sangre. Poseen una tendencia a anticipar desgracias y ven amenazas y problemas en todo. Muestran una mayor susceptibilidad al castigo y al daño físico, manifestando más quejas somáticas, como malestar y dolores. Entiéndase bien que hablamos de rasgos o características generales del comportamiento que pueden darse o no en todas las personas. Se admite que pueden concurrir factores hereditarios en este tipo de personalidad. Los trabajos del profesor Jerome Kagan, de los que se habló en un capítulo anterior, indican que en un tipo de niños muy sensibles a acontecimientos bruscos o extraños podría detectarse este rasgo de personalidad a una edad muy temprana, aunque no en todos continúa hasta la adultez. Lo que se heredaría es una tendencia que las experiencias y el curso de la vida pueden alterar.

Todos tendemos a prestar más atención a los sucesos negativos, ya que tienen más impacto, en general, en nuestras vidas que los positivos. La evolución nos prepara más para responder a las amenazas que a las recompensas y placeres. Las consecuencias de no atender o reaccionar con rapidez ante una situación o un agente nocivos pueden ser mucho peores que las de no atender a un suceso positivo. Esta tendencia nos lleva a asustarnos de acontecimientos, ruidos bruscos u objetos que no podemos distinguir bien y se mueven velozmente, por ejemplo, pero que son inofensivos. Las personas ansiosas o con niveles altos de neuroticismo son excesivamente sensibles a los sucesos negativos, pero reaccionan exageradamente ante los que no lo son y ante los que no distinguen bien, como los ambiguos o las situaciones sobre las que la información que se posee es insuficiente. Además, no sólo se asustan ante la presencia de algo potencial o realmente peligroso o desconocido, o de algo que

no conocen bien y no saben si será bueno o malo, sino que tienden a adelantarse a los acontecimientos, a anticipar males y desgracias y a ver amenazas en todas partes. Y, entre ellas, la pérdida de la pareja y el rechazo social. Su mayor sensibilidad a los peligros les llevaría a estar más pendientes de las amenazas sociales y de los indicios asociados. El resultado es que están siempre inquietos, con desasosiego y tienden a ver amenazas en todo y en todos. Es fácil que algunas personas experimenten estos temores y ansiedades con más intensidad cuando imaginan, anticipan o presienten con muy poco o con ningún motivo el abandono de la persona querida. La incertidumbre refuerza estas actitudes: el no saber algo a ciencia cierta, disponer sólo de indicios tenues, intentar interpretar a toda costa un suceso o encuentro casual, puede desencadenar fuertes reacciones de ansiedad que termina pagando con su pareja. Es importante añadir aquí, y se verá con más detalle en el capítulo siguiente, que una reacción típica de la persona que se siente amenazada es la violencia. Sus reacciones agresivas de celos pueden deberse a que se siente atacada. La agresión psicológica o física contra otros, y especialmente contra los allegados, suele acompañar al miedo.

La persona neurótica se caracteriza por un comportamiento bastante egoísta, centrandó sus preocupaciones en lo que considera su problema más importante. Tiende a convertir estas inquietudes en el eje de su vida y en el criterio de sus actuaciones. Intentará «contagiar» este miedo, la mayoría de las veces infundado, y las reacciones que de él se derivan a quienes le rodean. A menudo cae en la tentación de controlar la conducta de los demás con su emotividad excesiva, recurriendo al chantaje emocional. Hace ver que si no se actúa como espera, desea o merece, los allegados contribuirán a perpetuar o acentuar sus males. Con el tiempo se da cuenta y se lamenta cuando comprueba que las amistades cercanas se cansan de escucharle o le ignoran. Implorará el consejo, el consuelo y la ayuda de los demás, que le suelen servir de poco, o que alimentan más sus dudas. Los celos se retroalimentan y viven de ellos mismos.

Celos neuróticos, envidia y egoísmo

En cuanto a los celos, los hay de dos maneras: unos, nacidos de la sospecha, temiendo perder la cosa amada, y otros, de hallarse el que la posee con menos partes [cualidades] para tener dominio en aquella posesión.

Los psicólogos ven inevitable relacionar el amor egoísta de los celos neuróticos y de los celos posesivos con el comportamiento infantil. Así, son muchos los especialistas que subrayan la semejanza entre el amor posesivo adulto y el vínculo afectivo entre la madre y el hijo en edades tempranas. El niño vive esta relación inicialmente como absorbente y exclusiva. Trata a su madre como a un objeto, del que espera toda la atención y dedicación, sin compartirla con nadie. Esta actitud encaja en la visión infantil egocéntrica del mundo. En el adulto celoso, el afecto de la persona amada pasaría a ser también, como en el niño, exclusivo e ilimitado. La persona amada se consideraría como un objeto de su propiedad, tanto en el plano afectivo como en el sexual.

En los celos neuróticos puede ser difícil diferenciar el miedo a perder el ser querido de la envidia o deseo caprichoso de poseer todo lo que a uno se le antoje, incluyendo a la pareja. En esta línea, puede ocurrir que algunas personas que siendo niñas han sido mimadas en exceso y educadas para creer que merecen poseer lo mejor piensen que tienen derecho a todo, que sus caprichos deben ser satisfechos por encima de cualquier cosa, y que se merecen todo y más. En este tipo de personas es fácil que aparezcan la envidia y el deseo acaparador de todo lo que hay a su alrededor o más allá. En su vida adulta extienden al ámbito de los sentimientos, incluyendo el afecto y el deseo carnal, las ilusiones infantiles de posesión absoluta, que abarcan ahora a la pareja. Ésta les pertenece y debe otorgarles atención sin límites. La poseen totalmente y no tolerarán de ninguna manera el menor atisbo de rechazo, desinterés y, mucho menos, el abandono. Se trata de sentimientos infantiles, de egoísmo absoluto. Creen que los demás no existen sino para satisfacerles. Y si no lo reciben todo o dudan estar recibéndolo, montan en cólera, se enfadan, se entristecen: las cosas no deben ser así, porque ellos «saben» por experiencia que no lo son. La única razón para explicar este egoísmo es que no han conocido otra forma de ser tratados desde que eran bebés. Y el que está a su lado, su pareja, está en la obligación de darle lo que se le pida. Estas personas son candidatas a un egoísmo y a una envidia permanentes. Y también lo son a ataques de celos bruscos y frecuentes. El mundo exterior, incluyendo su pareja, no está preparado para

satisfacer sus deseos y caprichos. Se arriesgan a que su auténtica pareja de por vida sea la infelicidad y el malestar continuos.

El sentimiento de «propiedad» de la otra persona puede estar unido a otros aspectos que se dan en el amor apasionado: el carácter insustituible o irremplazable de la persona amada. Éste es un pensamiento erróneo, como los que se vieron en el capítulo 2 que pueden ser fuente de celos. Aunque a la persona le parezca que no podría vivir sin alguien, la experiencia demuestra que no es así.

Límites de los celos neuróticos

De nuevo, el punto crítico respecto a lo que es normal o no lo es, y cuándo hay que reaccionar o recurrir a ayuda profesional, es el grado de sufrimiento y trastorno que provocan los celos en la vida cotidiana. Así, un peligro real de este tipo de celos es que tienden a extenderse a todo lo que hace la pareja. Se convierten así en una incomodidad y molestia continuas, influyendo y coartando sus decisiones y conductas.

Mi paciente no soportaba que su marido mirara a otras mujeres cuando paseaban. Si éste lo hacía, perdía el control y le reprendía fuertemente por ello, hasta el punto de que le obligaba a andar por la calle con la cabeza baja cuando se cruzaban con una mujer. El control llegó a ser tan intenso que yendo por la calle, cuando él oía un ruido de tacones, el corazón comenzaba a latirle deprisa por miedo a que su mujer le amonestara. Las palpitaciones las experimentaba también al oír un taconeo cuando iba solo, aunque en ese caso con menor intensidad.

Se trata de un caso extremo de condicionamiento como el de los perros de Pavlov: escuchar un taconeo fortuito de una viandante le provocaba una respuesta visceral, la aceleración de su ritmo cardíaco. En esta pareja los celos han invadido la vida cotidiana y causan miedo y angustia en el cónyuge. Es intolerable llegar a estos extremos, pero algunas personas reaccionan demasiado tarde, cuando están sometidas a los caprichos absurdos de su celosa pareja.

Hay que evitar la implantación de los celos en la vida cotidiana, así como la coacción que supone plegarse a actitudes y conductas injustificadas y, en ocasiones, agresivas. Se corre el peligro de considerar como una situación normal algo que no debe serlo de ningún modo. El celoso neurótico es infeliz y sólo le preocupa su problema, que procurará situar en el centro de la atención de la pareja. Su arma favorita es el chantaje emocional. Es fácil que piense que si la

persona amada se comportara como él desea, sus celos desaparecerían, la relación sería perfecta y él sería feliz. Esto es falso, primero porque la causa de su infelicidad no es por lo general el comportamiento del ser querido, sino el suyo: los celos. En segundo lugar, en la felicidad de uno intervienen, además de la vida de pareja, otros factores. Precisamente está demasiado centrado en una amenaza, posiblemente irreal e irracional, y no se concentra en otras cuestiones de su vida que le permitirían ser feliz y hacer feliz a su pareja.

La víctima de un celoso o celosa debe reaccionar cuanto antes, hablar con su pareja y buscar, si es el caso, ayuda profesional de psicólogos o psiquiatras.

CELOS MANIPULADORES

Son los celos agresivos, que destruyen a uno mismo y a los demás. En ellos se combina un exagerado sentimiento de propiedad con reacciones de coacción, control y violencia psicológica o física. Hacen la vida imposible a la persona amada, a la que pueden perjudicar gravemente. Nada en su vida, por privado o poco importante que sea, le es ajeno al celoso, quien quiere influir en todo. En algunos casos terminan con la agresión física y sus secuelas: lesiones severas, la muerte de la pareja o el suicidio del celoso. Se corresponde con pensamientos del tipo: «Si no es para mí no es para nadie» o «Lo quiero tanto que moriría por él». Para estas personas, sus deseos, que tienen que cumplirse a toda costa, son más bien exigencias. Y ven terrible que no pueda ser así.

Todos los celos son de una u otra forma manipuladores o instrumentales y, tarde o temprano, persiguen influir en la conducta del otro. Lo más frecuente es, como se ha visto, que suceda a través del chantaje emocional y sus distintas variantes. Pero se habla aquí de un tipo de celos más peligrosos, donde la finalidad de control y coerción son más evidentes y los medios empleados, la amenaza y la agresión física o psicológica, acarrear consecuencias nefastas para la víctima.

El famoso psicoanalista Carl Gustav Jung habla de la dependencia que se tiene respecto al objeto de deseo. Quien desea algo es débil, necesita ese algo (el objeto de su deseo), sin lo cual no puede ni ser feliz ni vivir tranquilo: «Cuanto más indispensable se le vuelve el objeto, más es éste desvalorado como algo

subsistente en sí y por sí».[2] Para que el celoso pueda soportar esta dependencia necesita minusvalorar y degradar el objeto de su deseo, es decir, a la otra persona y a todo lo que en ella sea destacado o relevante, como sus cualidades, experiencia o belleza. Jung atribuía estos celos y las fantasías asociadas al tipo extravertido, lo que guarda cierta relación lejana con la psicopatía.

Uno de los rasgos principales de esta clase de celosos es la necesidad de realizar un *control* exhaustivo de la conducta de su pareja a través de la violencia psicológica y física. Entiende que es normal coaccionar o amenazar de cualquier forma para conseguir sus objetivos. Obliga a su pareja a abandonar los estudios, el puesto de trabajo o a distanciarse de familiares o amigos para volver a la víctima más indefensa y reforzar su control.

Cuando era una joven periodista, recién terminada la carrera, me salió una colaboración en una emisora nacional. Era poca cosa, un programa al mes, y además sin cobrar. Pero a mí me pareció una gran oportunidad y acepté. Me sorprendió desagradablemente la reacción de mi novio de entonces, quien muy en serio me dijo: «No me parece nada bien. Te va a escuchar todo el mundo y vas a gustar a mucha gente». A pesar de su opinión en contra, acepté la oferta e hice varios programas, pero al final dejé la emisora porque no me pagaban, y a mi novio, por celoso.

El celoso patológico, posesivo, manipulador y agresivo, percibe los indicios de infidelidad, sean reales o imaginarios, como una agresión o ataque a su amor propio, ante el que tiene que responder. Se siente herido y su reacción puede ser dura y violenta. Su comportamiento es de venganza y resentimiento. Considera a la pareja y sus sentimientos como una propiedad con la que puede hacer lo que quiera. Persigue la anulación, el aislamiento y el sometimiento de la otra persona, quien puede verse obligada a tomar importantes decisiones contra su voluntad. Cuando la pareja le dice que le va a dejar, puede reaccionar de forma muy violenta: maltrato, violación e incluso asesinato.

Amanda estaba hablando con un compañero a la salida de las clases de inglés. Al ser sorprendida por Alfredo, su celoso novio, presentó al joven como el novio de su amiga Carolina. Posteriormente, el celoso Alfredo interrogó a Carolina acerca de dónde vivía y otros detalles de su vida con la finalidad aparente de comprobar si era cierto lo que su atemorizada novia le contó. En la universidad, lo normal era que cuando terminaban las clases el grupo de alumnos formara corros en la puerta de la facultad. Si Amanda veía que llegaba Alfredo en su coche, se apartaba bruscamente del grupo de amigos con los que estaba hablando para subir rápidamente al vehículo. A continuación, venía la bronca habitual con las preguntas típicas: «¿Quién es ese tío con el que estabas hablando? ¿Qué tienes tú que hablar con él?», etcétera. Era frecuente que le montara números de celos, broncas y amenazas. Al final consiguió que Amanda abandonara la carrera de Psicología.

El celoso manipulador ve a su pareja como una propiedad que no quiere perder. La considera equiparable a cualquier otro bien, como el coche o la casa. Sus sentimientos no surgen del amor, sino del sentido de la propiedad. Los ataques pueden dirigirse a terceros a quienes considera a la mínima como intrusos. Cualquier indicio que provenga de otro, como una mirada, un comentario o un roce, lo toma como una *provocación*, a la que puede responder con violencia. No acepta pensar que alguien le pueda quitar algo que le pertenece. ¿Quién se atreve a vacilarle? Cree que su reacción agresiva es una legítima defensa ante alguien que le intenta robar algo que es suyo. Salvando las distancias, reacciona de manera similar al herido por el rechazo, y tiende a hacerlo de forma agresiva, sea contra la pareja o contra el intruso.

Puede presentarse, al igual que lo hacen los psicópatas, como la persona más encantadora del mundo, para terminar manifestándose como realmente es a partir del momento en que la relación ya es formal, y el vínculo, más difícil de deshacer. Se atribuye a estos celosos rasgos de personalidad variados: megalomanía, psicopatía, deseos de protagonismo y de llamar la atención. Son fabuladores y por tanto capaces de inventar historias que acusen o delaten a su compañera o que justifiquen sus reacciones. Pueden crear situaciones para provocar indicios de celos.

El detonador de una escena de celos o de un ataque puede ser un indicio o simplemente el pensamiento o la idea de un posible engaño. Busca denodadamente «pruebas» de infidelidad. Encadena en su imaginación incidentes triviales y datos inexistentes, exagerados, manipulados o inventados, que justifiquen el ataque o la escena de celos. El comportamiento de *vigilancia* lleva a detectar señales insignificantes que se interpretan como indicios ciertos de engaño, o del interés o amor hacia otro. Automáticamente surgen las escenas de celos, los interrogatorios, el control minucioso de la pareja e incluso la agresión física. Cualquier nimiedad se vuelve insoportable.

Suena mi teléfono móvil. Si lo cojo, ya viene el interrogatorio: «¿Quién te llama? ¿Para qué te llama? ¿Por qué lo has cogido tan deprisa? ¿Por qué llama a estas horas?». Si tardo en cogerlo: «¿Por qué has tardado tanto en responder?». Si no lo cojo, es peor: «¿Por qué no lo has cogido? Si yo no estuviera delante, lo habrías cogido. ¿Qué tienes que hablar a mis espaldas? Tú estás escondiendo algo». Haga lo que haga, siempre me tiene pillada.

Las conductas de control de su pareja son variadas: mirar continuamente su móvil para ver las llamadas enviadas o recibidas. No dejar que un o una posible rival se sienta a su lado o hable con ella, ni que nadie los vea juntos, expresado con frases como: «Nadie se sienta al lado de mi marido, excepto yo» o «Soy la única que se sienta al lado de mi marido». Puede preguntar después de ver una conversación con un tercero: «¿Qué has hablado con él?». Como se vio en el capítulo 1, las conductas de amenazas buscan amedrentar a la pareja, coaccionarla y disuadirla de tratar con otros hombres: «Le dije a mi mujer que si me la pega con otro, los mato a los dos», dice Manuel, un abogado de unos cincuenta y cinco años. Aparentemente posee una vertiente positiva: «Te quiero y me preocupo por ti, y te quiero tanto que no soporto que quieras a otro», pero sin embargo la otra vertiente es una clara amenaza grave y retadora: «Hazlo si te atreves».

Los celos manipuladores y peligrosos plagados de amenazas, que a veces se cumplen, son mayoritariamente masculinos. No obstante, también se dan casos de amenazas y acoso por parte de mujeres celosas: «Si se junta con alguna, voy y la mato. Quiero que sufra todo lo que él me está haciendo sufrir». Así se expresa Esperanza, médica de cincuenta y ocho años, acerca de su exmarido, del que lleva separada ya cinco años y a quien sometía a un seguimiento y control exhaustivo de con quién estaba, dónde iba, con quién comía.

En el caso de los llamados «celos normales» y en el de los celos neuróticos cabe discutir cuándo sus manifestaciones son preocupantes y, por tanto, cuándo en el momento de acudir al profesional o romper la relación. Con los celos manipuladores y agresivos no existe el dilema, hay que buscar ayuda y poner fin a la relación de la forma más rápida y segura.

AMOR POSESIVO

Como se ve, un nexo común entre los celos neuróticos y los manipuladores es el sentimiento de propiedad, que en estos últimos se manifiestan con una intensidad mucho mayor. Así, muchos celos manipuladores y agresivos se caracterizan por un sentimiento de posesión de la pareja. El amor posesivo es bidireccional e incluye a menudo una fuerte dependencia afectiva de la víctima

respecto a su «amante» maltratador. El resultado es que la parte más débil, que sufre este tipo de celos y las conductas que generan, continúa atada a la pareja durante años, a pesar del daño y angustia que le provoca. Se trata de relaciones dolorosas, pero de gran intensidad afectiva, que pueden crear dependencia a través del encadenamiento de crisis y reconciliaciones con una enorme carga de sexo y pasión. Anteriormente se ha descrito la relación que puede existir entre las fuertes reacciones afectivas y la secreción de diversas sustancias, como el neurotransmisor *dopamina* y los *opioides* u *opiáceos endógenos*, que podrían explicar esta extraña adicción o atadura hacia el celoso. Todas las sustancias fuertemente adictivas actúan sobre el sistema de la recompensa cerebral. Causan placer y contribuyen a que los sucesos se graben en la memoria. Crean adicción y cuando se carece de ellas, puede aparecer un auténtico síndrome de abstinencia.

La dependencia puede ir acompañada a su vez de actitudes de resignación y espíritu de sacrificio, muy acordes con los estereotipos femeninos tradicionales. En este punto se cumple lo defendido por las teorías socioculturales. Estas actitudes prolongan relaciones asimétricas que no traen a la larga nada bueno. Puede unirse a ello el miedo a la soledad, del que ya se ha hablado. Se prefiere continuar y no arriesgar, por miedo a volver a empezar.

La excesiva dependencia afectiva anula a la otra persona, que aguanta insultos, desprecios y exigencias sin límite. El amante humilla a su víctima hasta conseguir que se considere sin valor, estúpida y no merecedora de afecto: «Durante años me hizo creer que yo no valía nada, que no merecía ser querida». Se la aísla, se la separa de amigos y parientes. Se refuerza la dependencia y la víctima se ve obligada a hacer todo lo que pueda y todo lo que se le pida para «merecer» el avaro y avieso cariño que el maltratador le dispensa. La víctima asume y acepta el papel, y sufre para dar placer al otro. Como se verá en el capítulo siguiente, dedicado a la violencia en los celos, este tipo de relaciones afectivas se da en muchos casos de violencia sexista.

La larga serie de años en los que una persona se ve obligada a renunciar a sí misma para dedicarse bajo amenazas o maltrato a satisfacer a su pareja y a dedicarle toda su atención deja secuelas psicológicas en incluso físicas como las llamadas enfermedades psicosomáticas. El grado de sumisión exigido y la anulación de la personalidad que se ejerce sobre la víctima causan muchos daños

a largo plazo. Este maltrato lleva a cualquier persona normal a una pérdida total de la iniciativa, a convertirse en una persona sumisa y sin voluntad hasta que se rehace. Sólo el paso del tiempo, la lucha diaria por salir adelante, tal vez criar a los hijos y la necesaria ayuda profesional harán que la víctima recupere la brújula y el timón de la vida. Se hace necesario un proceso de reconstrucción de la persona que lleva su tiempo.

Otra razón de la dependencia de la víctima es que ésta llega a pensar que la otra persona puede cambiar y cree que la puede hacer cambiar. El resultado suele ser más dolor y frustración, hasta que se consigue salir de ese círculo vicioso. Quien debe terminar cambiando al final es la víctima, y buscar ayuda y una salida.

Otro peligro importante acecha después de la separación. Los acontecimientos emocionales tienden a grabarse en el cerebro con especial intensidad y persistencia. El neurotransmisor dopamina, que se libera en situaciones placenteras, favorece la atención, la concentración, la formación de recuerdos y su recuperación posterior. Es responsable tanto del *flash* del enamoramiento como de la fuerte impresión que provoca en la memoria una persona y las experiencias vividas con ella. En cierta medida, los recuerdos forman parte de uno mismo, de la identidad y de lo que una persona es. Al igual que ocurre en trastornos psicológicos como el estrés postraumático, puede producirse una reiteración y un revivir continuo de las situaciones y sentimientos experimentados con la otra persona. El verse asaltado involuntariamente por los recuerdos ocurre siempre que se expone uno a lugares o estímulos (canciones, expresiones verbales) asociados con la persona a quien se amó. Si se ha amado intensamente, habrá dependencia emocional «después de» y costará olvidar a la otra persona y sustituirla. Los fuertes sentimientos y las sustancias producidas por el cerebro (dopamina, opioides) tendrán efectos adictivos. La separación puede producir auténticos «síndromes de abstinencia» con un gran sufrimiento añadido. El celoso abandonado seguirá sufriendo ataques de celos que pueden incluir agresiones aun mucho después de producirse la separación.

Psicópatas y amor posesivo

El rasgo de personalidad psicopático es propio de muchas personas que muestran celos manipuladores.

Leticia, de cincuenta años, contaba:

Sin darme cuenta, mi novio me fue dominando poco a poco e influyendo en todo lo que hacía. Me robaba dinero, pequeñas cantidades, y comida del frigorífico. Además, me pedía dinero para su madre enferma y para mantener a una hija de un anterior matrimonio. Nunca llegué a conocer ni a la una ni a la otra. Inventaba excusas para no presentármelas. Era exageradamente cariñoso, con numerosos detalles y regalos. Si le contrariaba en algo, tenía una enorme facilidad para hacerme sentir culpable. La ruptura llegó cuando me di cuenta de cómo me manipulaba en todo. Fue dolorosa y muy prolongada. Por supuesto, me hacía sentir culpable. Me llamaba a cualquier hora del día o de la noche. Se presentaba en el portal y a través del portero automático me hacía, no importaba la hora, todo tipo de chantaje emocional, llorando, asegurando que se iba a suicidar, que lo había dejado todo por mí. Era toda mentira. Yo era quien le mantenía. Fue horrible.

Un amor posesivo, completamente falso, es el que muestran los psicópatas. Éstos son en su inmensa mayoría hombres que pueden mostrarse como «chicos malos» o personas rebeldes, que se salen de la norma y suelen resultar más interesantes que las personas con quienes se trata habitualmente. En otras ocasiones aparecen como un seductor irresistible, rendido a los pies de la mujer a la que dice amar. Un psicópata es egocéntrico, incapaz de mantener relaciones afectivas estables y no experimenta sentimientos de amor, culpa o temor. Posee encanto superficial y es capaz de llevar a cabo gestos de amor rendido, cautivadores, casi imposibles de recibir de amantes normales. Maneja los sentimientos de los demás en beneficio propio y se aprovecha de su víctima para que ésta le entregue todo (dinero, bienes, relaciones sexuales). Hace sentir culpable a la pareja si ésta le niega o reprocha algo. Finalmente la abandona cuando el destrozo moral, y a veces la ruina física, la han anulado por completo. Aun así, transcurrido un tiempo puede regresar como si nada hubiera pasado o con cualquier pretexto para retomar la relación y volver a aprovecharse de la otra persona. Sus relaciones interpersonales son superficiales: el psicópata no ama, sino que usa los sentimientos de los otros en beneficio propio, sin pena ni arrepentimiento. Piensa que es más listo que su víctima y que los demás son tontos y merecen que se aprovechen de ellos.

Muestran una conducta impulsiva con tendencia al riesgo, unida a una falta de empatía (ponerse en el lugar del otro) y de los sentimientos de culpa o vergüenza por lo que hacen, aunque son plenamente conscientes del daño que

infligen al otro. No se conmueven ni reaccionan ante las emociones de los demás. Sus niveles de inteligencia son normales, pero parecen no aprender de la experiencia, ya que no tienen miedo al castigo ni les afectan las consecuencias negativas de lo que hacen. Sólo piensan en su propio beneficio sin importarles qué les sucede a los demás. Fingen expresar emociones que no sienten. Las imitan y saben muy bien el efecto que causan en los demás, lo que emplean en su beneficio. Poseen una falta total de respeto hacia las normas sociales. Si se les plantean preguntas acerca de cuestiones morales, por ejemplo, relativas a qué hay que hacer en determinadas situaciones sociales comprometidas o difíciles, responden de forma correcta y en los términos en los que la mayoría de la gente entiende que se debe actuar. Pero no se sienten obligados a hacerlo ni a comprometerse a hacerlo: simplemente saben lo que la gente piensa que es correcto y lo que se espera que ellos hagan, pero no ven por qué tienen que hacerlo. Saben lo que se debe hacer, pero no lo sienten. Las normas morales que para la mayoría son rápidas de reconocer y adoptar, de manera casi instintiva (por ejemplo, no hacer daño a las personas débiles), no lo son así para ellos. No experimentan ninguna responsabilidad de tipo personal o social.

Todos los psicópatas no son agresivos. Las experiencias infantiles, por ejemplo, haber sufrido maltrato en la infancia o haberse criado en un ambiente violento, pueden convertirlos en muy agresivos e impulsivos, lo que se conoce como trastorno antisocial o sociopatía. En el capítulo siguiente se hablará de los psicópatas violentos.

¿Por qué se comportan así? A día de hoy no se conocen bien las causas del comportamiento psicopático. A nivel cerebral hay datos que hablan de una menor actividad en las regiones frontales, que están implicadas en el autocontrol y en el freno de las conductas impulsivas, que buscan la gratificación inmediata, y agresivas. También habría una menor actividad en regiones subcorticales, como la *amígdala*, lo que podría explicar su insensibilidad al castigo y a las consecuencias de lo que hacen. Otras regiones cerebrales afectadas son las relacionadas con la empatía o capacidad de ponerse en el lugar del otro.

No hay manera de identificar o reconocer a un psicópata. No posee signos externos que lo delaten. Muchos no son nada agresivos, más bien simpáticos y encantadores. Frente a ellos poco se puede hacer más allá de cortar la relación, pedir ayuda profesional si el trastorno emocional resultado de la relación es

enorme, protegerse, distanciarse y limitar los daños. Algunos pueden ser peligrosos y reaccionar agresivamente a la ruptura. Cuando han conseguido todo lo que quieren y encuentran otra víctima (si no las simultanean) se esfuman. Pero pueden reaparecer como si nada, implorando cariño. No conocen el remordimiento ni tienen la sensación de haber hecho daño a alguien.

¿Por qué hay mujeres que se dejan enredar en este tipo de relaciones destructivas? El hecho es que hay quienes se enamoran de personas malvadas, aun a sabiendas del riesgo al que se exponen. Los psicópatas pueden tener la habilidad de hacer sentir importante al hombre o, más frecuentemente, a la mujer que seducen. A todo el mundo le gusta sentirse importante e irremplazable y que se lo digan. O son capaces de inventar historias conmovedoras, totalmente falsas, pero convincentes, que muevan a su víctima a la compasión o simpatía. Incluso muchas personas admiten una historia falsa como pretexto de seducción, pues creen que en el amor vale todo. Puede asaltar entonces la tentación, ya vista, de intentar cambiar o redimir al otro, viéndolo como víctima en vez de verdugo. A veces se trata de la fascinación de embarcarse en lo desconocido o en lo prohibido; de salirse de lo convencional y aburrido; del frenesí de la aventura y la puerta abierta a experiencias intensas a las que de otro modo no se tendría acceso; de distinguirse de los demás cayendo en la tentación de adoptar una decisión que puede verse como «la oportunidad que sólo pasa por delante una vez en la vida»; el impacto de conocer a alguien diferente. Son muchas las razones afectivas que llevan a algunas mujeres a elegir una relación intensa, pero que puede pasar una factura que a veces se paga con la propia vida.

TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS ASOCIADOS A LOS CELOS: EL TRASTORNO DELIRANTE DE CELOS O «SÍNDROME DE OTELO»

La psicopatología describe diversas enfermedades mentales que se manifiestan acompañadas de celos. En los casos más graves, los celos suelen ser un signo o un síntoma asociado a otros trastornos: delirios, demencias, consumo de alcohol y drogas. El trabajo del psicólogo o psiquiatra va dirigido a comprobar si los celos están motivados por una infidelidad real, y ver qué otro trastorno o trastornos psicopatológicos puede haber detrás. También debe

determinar si se trata de celos neuróticos o de los casos más graves que se desarrollan a continuación.

El *trastorno delirante* es un trastorno grave caracterizado por la aparición de delirios o ideas irreales, no justificadas. Los delirios se pueden definir como creencias persistentes contrarias a la realidad y relativas a sucesos que podrían ocurrir, pero que no lo han hecho. En algunos trastornos psicóticos, por ejemplo en algunos tipos de esquizofrenia, se dan los delirios de persecución o de tipo religioso. Causan un enorme desasosiego a quien los padece. En el caso de los celos no se trata de la anticipación de la infidelidad o del abandono, ni de una respuesta exagerada ante indicios más o menos tenues, sino de la creencia firme en algo que no existe en absoluto. La mente del celoso inventa algo que no es real, pero éste tiene la certeza de que la infidelidad se ha producido o se está produciendo.

Los delirios de celos, también conocidos como *celotipia mórbida* o *síndrome de Otelo*,^[3] son una variante del trastorno delirante. En comparación con otros delirios, son relativamente raros. Van acompañados de ira, depresión y conductas de vigilancia y control excesivos de la pareja. El trastorno comienza a mediados de la edad adulta, afecta más a hombres que a mujeres y suele aparecer en personas que sufren trastornos psicóticos. Algunos psiquiatras y psicólogos consideran esta patología más cercana a los trastornos obsesivos compulsivos, caracterizados por pensamientos y actos repetitivos, y también por rituales. Los pacientes pueden estar bien adaptados socialmente y llevar una vida relativamente normal, sin ninguna otra conducta extraña salvo sus delirios y el comportamiento que de ellos se deriva. Puede tratarse de profesionales competentes que desempeñan con éxito sus actividades laborales, tal vez delicadas y exigentes. Sin embargo, en su vida afectiva muestran comportamientos patológicos como el que se describe, que se desencadenan sólo en un ámbito específico.

El delirio, y la conducta de celos que le sigue, aparece sin ningún motivo y consiste en tener la creencia firme de que el cónyuge o el amante es infiel. Se trata de una inferencia o conclusión errónea a partir de pruebas inexistentes, como mucho insignificantes o irrelevantes, que se anotan o recuerdan para justificar su conducta. El paciente atribuye intenciones, descubre o inventa indicios de los engaños. No necesita «pruebas» de ningún tipo, ya que las

infidelidades que fabula las tiene por hechos irrefutables acerca de los que exige, además, que su pareja confiese. Interpreta todo, hasta el más mínimo detalle, en función de sus celos. Puede recordar «falsos recuerdos», en realidad fabulaciones, de sucesos que sucedieron de otra forma, pero que reelabora para apoyar su delirio. Como relata uno de los psiquiatras entrevistados: «Mi paciente, cuando terminaba de trabajar, compraba los periódicos del día, convencido de que éstos publicarían la foto de su mujer con el amante».

El paciente provoca escenas de celos, discusiones y conductas de vigilancia y seguimiento similares a los descritos anteriormente: limitar los movimientos de la pareja, acecharla e investigar al presunto amante. El resultado es un grave deterioro de la vida en común. Algunos, convencidos de que se ha producido una infidelidad real, abandonan a su pareja. En otros casos se puede llegar a la agresión violenta, e incluso al asesinato. Es frecuente que el cónyuge o pareja se harte y pida ayuda a profesionales o termine la relación. Otro resultado posible es que el amante, harto de sospechas y reproches sin fundamento, termine por ser infiel. Esto añade al estado delirante una dimensión nueva: el delirio ya no es tal, pues se corresponde con un suceso real desencadenado por el propio trastorno.

El delirio de celos puede acompañar a otros trastornos mentales como la esquizofrenia, o aparecer en demencias o trastornos caracterizados por deterioro cerebral y mental, como único síntoma. Las demencias poseen múltiples causas y van acompañadas de alteraciones permanentes cognitivas y afectivas, entre las que aparecen los delirios, que ocasionalmente son de celos. Éstos pueden también darse, como se ha dicho, en personas perfectamente adaptadas en otros ámbitos de su vida personal y profesional. Igualmente puede darse, aunque raras veces, en enfermos de párkinson, tratados con fármacos que potencian la actividad del neurotransmisor dopamina, implicado, como se ha visto, en los sistemas cerebrales del placer y de la atención intensa. En otros pacientes este tratamiento puede conducir a un comportamiento sexual desmesurado y a la adicción al juego o ludopatía. Estos pacientes no sufrían antes del tratamiento estos delirios, que desaparecen al suprimir la medicación. Por último, algunos trastornos neurológicos que afectan al lóbulo frontal derecho muestran el delirio de celos como síntoma característico. Los especialistas piensan que las funciones alteradas en el hemisferio derecho pueden «desinhibir», es decir, desbloquear el

hemisferio izquierdo. Este último posee entre sus funciones construir una interpretación del mundo exterior, de la conducta de uno mismo y de los demás. El exceso de actividad del hemisferio izquierdo tendría como consecuencia la elaboración de delirios de celos.

Los delirios de celos pueden provocarlos el alcohol y el consumo de Anfetamina o cocaína, así como la combinación, relativamente frecuente hoy en día, de alcohol y cocaína. Uno de los trastornos psicóticos ligados al alcohol es el *trastorno delirante asociado al alcoholismo*. En él aparecen delirios de tipo persecutorio o de celos. El paciente cree tajantemente en sus delirios que su pareja le es infiel. Esto aun cuando las circunstancias sean poco realistas, por ejemplo, cuando la pareja es anciana o está enferma. Nada de ello impide que el paciente esté firmemente convencido de que mantiene relaciones sexuales con muchas personas, lo que puede incluir al propio médico u otro personal sanitario. El paciente aduce «pruebas» irrefutables que no tienen ninguna entidad. Pueden llegar a tener conductas muy agresivas.[4]

Otro trastorno psicopatológico relacionado con los celos es el *trastorno límite de la personalidad*, caracterizado por una gran inestabilidad en los sentimientos hacia la persona amada, en las relaciones interpersonales y en la imagen que el paciente tiene de sí mismo. Los afectados poseen un fuerte miedo al rechazo o al abandono, sea real o imaginario, con un sentimiento crónico de vacío y soledad. Buscan ser el centro de atención e interés continuo de su pareja y reaccionan con ira inapropiada a la separación, aunque sea de corta duración. Interpretan cualquier incidente, por ejemplo, una discusión, que le lleven la contraria o ver cómo su amante habla con otra persona, como señal de que su pareja les va a abandonar. Cuando remiten sus ataques de ira sienten pena y culpabilidad. Son personas impulsivas, susceptibles, con problemas para controlar su agresividad y con una extremada sensibilidad al estrés en las relaciones interpersonales. Aunque sus capacidades intelectuales sean normales y estén bien informados de las consecuencias de sus decisiones, ponen en riesgo su vida de diferentes formas. El temor al abandono les lleva a conductas disparatadas para llamar la atención del amante. Para retener a su pareja pueden incurrir en gastos desmesurados o en conductas de alto riesgo como el abuso de sustancias o la conducción temeraria. Pueden pasar a realizar actos agresivos como la autolesión, la automutilación o el suicidio. Sus relaciones

interpersonales, a largo plazo imposibles, son inestables e intensas, con cambios bruscos de opinión, autodestructivas y con rupturas frecuentes. Pasan rápidamente de idealizar a los demás a devaluarlos porque no les prestan suficiente atención. Saltan del amor al odio si ven que no se les atiende suficientemente. Son personas, como se ve, de convivencia difícil, que crean problemas serios a sus familias y personas allegadas. Se desconoce el origen de este trastorno, que se atribuye a alteraciones en funciones cerebrales superiores del lóbulo frontal, como las llamadas funciones ejecutivas, muy importantes en la toma de decisiones, a problemas en la inhibición de la conducta y a alteraciones en los sistemas cerebrales que utilizan el neurotransmisor *serotonina*, propias de varios trastornos afectivos.

Todos estos trastornos requieren atención especializada por parte de psiquiatras y psicólogos, a menudo tratamiento farmacológico y, en algunos casos, el ingreso hospitalario durante un tiempo limitado.

CELOS Y ALCOHOL: UNA COMBINACIÓN PELIGROSA

El consumo de alcohol forma parte de la cultura alimentaria, está tolerado socialmente y bien visto. Sólo un 20% de la población es abstemia, y muchas personas, entre un 11 y un 50% según las encuestas, lo ingieren diariamente. El alcohol alivia los sentimientos de ansiedad, lo que hace que se recurra a él para sentirse mejor. Su ingestión provoca que se tenga menos miedo a expresar lo que se siente y que se salten más fácilmente las normas sociales. Sin embargo, en general se ignora la espiral de acontecimientos que su consumo puede desencadenar y que termina, a veces, de forma trágica.

Con independencia de las enfermedades ligadas al alcohol, puede afirmarse que induce o facilita las conductas de celos y agresión. El alcohol desinhibe, esto es, quita el freno a todo tipo de comportamientos, incluyendo los sexuales y agresivos. Provoca irritabilidad y está detrás de muchas conductas impulsivas y violentas, como conducción peligrosa, peleas y asesinatos. Los expertos afirman: [\[5\]](#)

— El delirio de celos aparece en el 40% de alcohólicos crónicos. Tanto la

intoxicación etílica como la retirada del alcohol pueden provocar delirios de este tipo.

- La frecuencia de disputas familiares, separaciones y agresiones es cuatro veces mayor en los alcohólicos que en el resto de la población.

Sin embargo, se desconocen los mecanismos que llevan a que el alcohol precipite el delirio y los episodios de celos. Esta droga legal limita el juicio y el control que una persona posee sobre sus emociones. Pero no son éstos los únicos efectos del alcohol: los celos intensos pueden utilizarse como justificación de la dependencia etílica, ya que pueden buscar en el alcohol un alivio. El alcohólico también puede asegurar, en sus delirios, que su pareja no le presta atención porque está satisfecha por otra persona. Por si fuera poco, puede empujar a la pareja a la infidelidad, pues, harta de los celos, se decide a buscar apoyo y afecto en otra persona.

Datos recientes informan de una mayor sensibilidad de las personas con dependencia alcohólica a la exclusión social. Posiblemente esto explicaría por qué el alcohol intensifica los celos y la conducta violenta. En un capítulo anterior se vio que la exclusión social provoca en todas las personas la activación de las regiones cerebrales relacionadas con el dolor físico y psicológico. Los estudios de neuroimagen cerebral muestran cómo los alcohólicos tienen el mismo aumento que los no alcohólicos en la actividad de la *corteza cingulada anterior*, pero mayor en la *ínsula* que los no alcohólicos. El afecto negativo provocado por la anticipación de un abandono, rechazo o traición, imaginado o real, sería más fuerte en estos adictos. Al mismo tiempo tienen menor activación en las regiones frontales, que frenan a las anteriores. La exclusión social afecta más a los alcohólicos, que están peor equipados para disminuir estos sentimientos negativos.[6] Esto explicaría un mayor sufrimiento ante la idea o la amenaza del rechazo o del abandono por su amante. Se emocionan más y se controlan peor. Se uniría a ello la menor capacidad para reaccionar adecuadamente en situaciones interpersonales.

Como se ha dicho antes, la combinación de alcohol y cocaína va asociada también a delirios de celos. Se da con frecuencia en jóvenes de entre veinte y treinta años, muy impulsivos, que presentan comportamientos machistas. Estas personas pueden ser muy agresivas. En casi todos los casos vistos en este

capítulo se hace necesaria la intervención del especialista, psicólogo o psiquiatra, para su correcto diagnóstico, asesoramiento y tratamiento.

CAPÍTULO 5

Celos y violencia

Aquel impecable y, hasta ese momento, ejemplar inspector de policía se enamoró de una colega que trabajaba en una provincia limítrofe. Un día ella le contó que su jefe la acosaba sexualmente en el trabajo. Ni corto ni perezoso cogió su coche y su arma reglamentaria y fue a encontrar al rival, a quien acribilló. El policía tiroteado no murió y su agresor pasó varios años en la cárcel. Su pasión era tan profunda que llegó a ganar un concurso de cartas de amor que se organizó para los reclusos. Nada de esto le sirvió para recobrar la relación con su amada, a quien perdió para siempre.

TESTIMONIO ANÓNIMO

El lado más oscuro de los celos es la intensa violencia interior y exterior, psicológica y física, que los afectados pueden llegar a sufrir y manifestar. Los celosos viven atormentados por sentimientos que, eventualmente, pueden conducirles de forma deliberada o incontrolada a atacar a su pareja o a terceras personas. Hablamos de coacciones, amenazas, agresiones verbales y físicas que pueden terminar en el asesinato o en el suicidio. Como se ha visto antes, el dolor provocado por la amenaza real o imaginaria del rechazo o abandono lleva a algunas personas, en su mayoría hombres, a agredir a su amante o rival. La vida amorosa se vive en varias de sus etapas de forma apasionada, y eso precisamente es lo que muchos buscan en una relación: profundidad, fuerza y arrebatos. Los celos pueden vivirse también con una gran intensidad y llevar a perder el control. En este capítulo se van a describir las conductas agresivas que pueden acompañar a los celos, para tratar en otro posterior las agresiones que se producen cuando se descubre una infidelidad, cuando una persona es abandonada por su pareja o cuando ambos deciden separarse.

Es más fácil que aparezca la conducta violenta en los celosos posesivos o

manipuladores. Sin embargo, no se puede descartar que un episodio intenso de celos, incluso de los que pueden ser considerados como «normales», termine en una agresión verbal o física. Cualquier persona en uno o más contextos específicos puede, en teoría, volverse muy agresiva: al responder a un ataque (o lo que se interpreta como tal), al defender a otra persona (a un menor, por ejemplo) o incluso en situaciones más mundanas y corrientes, como los incidentes y pequeños accidentes de tráfico. Por otro lado, las personas impulsivas, dominantes, que lo quieren todo en el acto, son más propensas a manifestar conductas violentas. Hay que contar también con las diferencias individuales, ya que todo el mundo no responde igual ante la misma situación. Conocer bien a alguien permite hacerse una idea de cómo puede reaccionar en diferentes situaciones y tomar medidas.

Hay que aclarar que los celos pueden provocar distintos tipos de agresión, pero que en ciencias sociales, y en muchas ciencias biológicas, suele ser incorrecto decir que un sentimiento o un conjunto de sentimientos (en este caso, los celos) son la «causa» de un comportamiento (la agresión). Tener celos no provoca necesariamente agresiones. Las ciencias suelen basarse en datos que asocian unos hechos con otros, y esta asociación se expresa en términos de probabilidad: un acontecimiento tiende a ir seguido de otro en determinadas circunstancias. Pero raras veces se manifiesta en términos de necesidad. Puede decirse, por tanto, que algunas personas celosas despliegan comportamientos agresivos, pero no puede afirmarse que los celos causen necesariamente la agresión. Debe entenderse en el mismo sentido que la lluvia o el exceso de velocidad «causan» accidentes, es decir, van asociados o contribuyen a que haya más accidentes o a que sean más graves. Lo que sí se puede afirmar es que los comportamientos celosos pueden llevar a algunas personas, y en algunas situaciones, a conductas agresivas. Por otro lado, aunque los celos pueden considerarse como un desencadenante que facilita o contribuye en determinadas circunstancias a la agresión, nunca pueden entenderse como una *justificación*. Los celos ocurren en una relación y, llegado el caso, un celoso agresivo dejará de serlo en su vínculo con otra persona o en circunstancias diferentes. Pero veamos antes qué dice la ciencia acerca de las «causas» o, mejor aún, de los factores que pueden contribuir a que aparezcan conductas agresivas.

EL AMOR ES FUENTE DE PLACER Y DE DOLOR

Dos enigmas de la vida amorosa son, en primer lugar, por qué aquello que nos proporciona placer es también fuente de dolor y de intenso sufrimiento y, en segundo lugar, por qué se llega a atacar, herir o matar a quien más se quiere. Son grandes preguntas de siempre para las que hay algunas, aunque pocas, respuestas válidas. Las relaciones sentimentales traen consigo grandes satisfacciones y grandes decepciones. Cubren necesidades vitales de seguridad y bienestar, pero crean también problemas importantes. Evocan fácilmente en su seno emociones positivas y negativas, y entre estas últimas están los celos, la rabia y la ira. Los ingredientes para ello son infalibles: afecto y placer intensos, grandes expectativas y mucho esfuerzo invertido. Como consecuencia, la relación de pareja puede ser fuente de grandes satisfacciones, pero también de *decepción* y *frustración*. Esta última sería una de las explicaciones.

En las relaciones afectivas, tanto las expectativas depositadas en la otra persona como las decepciones son grandes. A nivel general, aun cuando se espere muy poco, se espera *demasiado* de la vida. La vida no le debe a uno nada. Nuestra existencia depende de un hilo muy fino que se puede cortar en cualquier momento. Algo parecido sucede en la vida de pareja. Es inevitable asociar amor y vida en común a satisfacciones, pero nos olvidamos de la otra cara de la realidad. Se espera mucho del otro, aunque, en un ejercicio de *autoengaño*, no se quiere aceptar la imposibilidad de que todos los deseos y expectativas se satisfagan cuando uno quiere y en la medida que quiere. Es fácil transferir la responsabilidad de la posible decepción al amante. Si las cosas no salen como se espera, la culpa es de la otra persona. Y si es culpable, es casi automático pensar que debe pagar por ello. Y lo más rápido y efectivo que se tiene a mano es la palabra y la obra. Algunas personas no pueden evitar dejarse llevar por esta cadena de pensamientos y pasan a la acción sin reflexionar en sus consecuencias de todo tipo, a veces terribles. Cuando llega la frustración y, en este caso, la amenaza del rechazo y el consiguiente dolor psicológico, se reacciona atacando. Desde luego, quien espera poco tal vez reciba poco, pero también sufre menos decepciones. Aunque esto es incompatible con el amor, donde se da todo y se espera todo, y ese todo incluye, quiérase o no, decepciones y contratiempos.

Una explicación biológica es que los sistemas de amor y odio de nuestro cerebro funcionan de forma relativamente independiente: uno no anula al otro. Pueden trabajar a la vez y así queremos a la misma persona con la que nos enfadamos. El mecanismo es similar —a nivel cerebral puede afirmarse que es el mismo— al que explica el intenso afecto negativo que provoca el rechazo social y que se examinó en el capítulo 2. En algunas regiones de nuestro cerebro existen neuronas sensibles a la frustración, que se activan cuando una acción no provoca el resultado esperado. Se localizan en la *corteza cingulada anterior*, que recibiría una señal del sistema de recompensa cerebral. Este sistema, a su vez, anticipa una recompensa o un refuerzo y detecta que se ha producido un resultado diferente, peor que el esperado. Esta activación de la corteza cingulada se puede observar en los cambios eléctricos cerebrales por medio del electroencefalograma. Poseemos, por tanto, un sistema que monitoriza el curso y resultado de nuestras acciones y de los demás, y compara lo deseado con lo obtenido. Si no hay coincidencia, identifica «qué va mal» y, en la relación sentimental, «detectaría» las posibles amenazas a la relación y ocasionalmente desencadenaría respuestas de violencia.

LAS RAÍCES BIOLÓGICAS DE LA AGRESIÓN

La agresión humana es compleja y son muchos los comportamientos, dependiendo de las circunstancias en que se produzcan, que pueden considerarse agresivos. En algunos casos está claro: por ejemplo, un insulto es una agresión verbal y un fuerte golpe o empujón es una agresión física. Pero en otros casos no es tan evidente. Una mirada fija puede ser entendida como desafiante o como señal de interés personal por quien la recibe. Dada la complejidad de la sociedad, muchos comportamientos agresivos no se realizan a través del contacto físico ni implican daño corporal. Pueden ser insultos, gestos de burla, sanciones, rechazos, despidos, multas, calumnias o rumores maliciosos. El acoso moral a través de Internet puede hacerse a miles de kilómetros de distancia y sus efectos pueden ser más perturbadores y duraderos que un acto de violencia directa.

El contexto y los antecedentes son esenciales para distinguir lo que es una agresión de lo que no lo es. Si un desconocido le agarra a uno del brazo en un

lugar público, se puede tardar algo de tiempo en interpretar si el contacto físico es hostil o amistoso. Un empujón puede ser voluntario o involuntario, y ser calificado de agresivo o no dependiendo tanto de la intención de quien lo realiza como de la actitud e interpretación de quien lo recibe. El tipo de relación que se mantiene con alguien permite adivinar las posibles intenciones de un comentario sobre la manera de ser y el físico de uno. Por ejemplo, se puede llegar a decir a alguien «¡Qué gordo estás!» con la seguridad de que no se interpretará como una acción hostil. Si ese mismo comentario se dirige a un desconocido, puede ser entendido como un ataque malintencionado. Por otra parte, el estado de ánimo en el que uno se encuentre facilita acoger una valoración como amistosa o rechazarla como insultante. Un problema habitual en el ámbito judicial es precisamente establecer la «intencionalidad» de un acto y si éste puede interpretarse como una agresión. El trabajo de psicólogos, policías y jueces va dirigido a menudo a dilucidar el carácter deliberado de una agresión y si en ella existe o no intencionalidad.

Durante muchos años se ha planteado la cuestión de si la conducta agresiva es un impulso biológico que reside especialmente en los hombres y está enraizado en la herencia genética, o si depende más bien de factores aprendidos y culturales. La agresión sería un instrumento al servicio de la supervivencia que se activa cuando se sufren ataques o cuando ciertos recursos (alimento, espacio físico, pareja sexual) escasean. Sería una fuerza interna que se manifestaría de forma irrefrenable e incontrolable en determinadas situaciones. Hoy en día se sabe que no es así, sino que más bien es un comportamiento que obedece a diferentes factores. La tendencia a ser agresivo está influida por aspectos genéticos, por las experiencias de niño y joven y la educación recibida, por diferencias entre las personas en niveles hormonales y en la actividad cerebral, y por la situación o contexto. Los aspectos socioculturales y las normas del grupo social pueden ser también muy importantes a la hora de facilitar o frenar la conducta agresiva. Todos estos factores llevan a que haya personas más o menos agresivas, y que estos comportamientos aparezcan con mayor o menor intensidad o frecuencia en determinadas situaciones. Se trata, pues, de una conducta cuyo desencadenamiento es *multifactorial* y que se manifiesta a través de facetas muy diversas.

La agresión física se da menos en mujeres que en hombres, algo para lo que

se esgrimen numerosas razones. Los psicólogos evolucionistas argumentan que los hombres tienen más incentivos para agredir. Estaría, por ejemplo, el beneficio de obtener acceso a más mujeres y así ganar ventajas reproductivas. Ellas tendrían menos incentivos, pues la agresión les acarrea más riesgos al tener un coste reproductivo mayor. La agresión siempre es peligrosa, lo que, unido a que las mujeres son más temerosas que los hombres, llevaría a que la evitasen y se expusieran menos. Ellas tenderían, en general, a manifestar formas menos violentas de agresión, como el insulto verbal, difundir rumores maliciosos, romper relaciones de amistad o el cotilleo hostil, que son formas de agresión indirectas y relacionales que suponen menos peligro para quien las realiza y que se extienden más en el tiempo.[1]

La mayor frecuencia de la agresión en el sexo masculino se atribuye también a los niveles más elevados de *testosterona*, hormona que facilita la aparición de conductas agresivas. En los mamíferos machos, la testosterona y otros *andrógenos* (hormonas masculinas) favorecen ciertas conductas sociales de carácter competitivo que pueden incluir la agresión, como, por ejemplo, las relacionadas con el dominio del territorio, la alimentación y el apareamiento. En el ser humano la relación entre testosterona y agresión es indirecta. Las épocas de la vida en las que las conductas violentas se dan con más frecuencia e intensidad son aquéllas en las que la secreción de esta hormona es mayor. Sin embargo, los niveles elevados de testosterona en sangre no llevan necesariamente a una mayor agresividad. En general, los niños son más agresivos que las niñas, pero su agresividad disminuye con la edad hasta casi igualarse con la de las niñas en la adolescencia. Existe una relación entre los niveles de testosterona y agresión en la adolescencia, pero no antes de la pubertad. En adultos, algunos estudios muestran una relación entre niveles de testosterona y conducta violenta. El asesinato es propio de adultos jóvenes masculinos, alrededor de la veintena, que se corresponde con la edad de mayor secreción de testosterona y mayor potencia sexual. Otros estudios muestran además una asociación entre niveles de testosterona y consumo de alcohol, por un lado, y comportamientos agresivos y personalidad antisocial por otro. Sin embargo, la violencia va asociada en general a la combinación de niveles altos de testosterona y factores socioculturales como, por ejemplo, un nivel socioeconómico bajo. Las mujeres también agreden por celos. De hecho,

admiten haber llevado a cabo agresiones psicológicas e incluso físicas de menor intensidad que los hombres. Cuando se pregunta a las estudiantes universitarias sobre sus reacciones ante una infidelidad, aseguran, en mayor proporción que los estudiantes, que atacarían y golpearían a su pareja si ésta les fuera infiel.[2]

Allá en Cuba, una vecina andaba siguiendo a su marido, quien bebía y a menudo se iba con otras mujeres. Una noche, ella le esperó despierta hasta que llegó a casa totalmente bebido. Dejó que se acostara y olió su ropa. No le debió de gustar nada la mezcla de ron y perfume femenino, porque agarró un recipiente con gasolina, se la echó por el cuerpo cuando estaba dormido y le prendió fuego. Salvó la vida, pero quedó con quemaduras en los brazos y en el pecho.

Existe un componente genético en la agresividad, aunque se desconoce cómo los genes influyen en la conducta. Esta influencia puede ser indirecta a través de los sistemas de neurotransmisión y de las hormonas que, a su vez, actúan sobre el comportamiento. Sin duda, está en relación con otros factores ambientales, como el maltrato o abuso infantil, o el nivel de estrés, que podrían influir en la expresión de genes específicos. Los factores genéticos causarían un desequilibrio entre diferentes neurotransmisores cerebrales, singularmente la *serotonina*, la *dopamina* y la *noradrenalina*. La serotonina actúa en algunas regiones cerebrales como un freno, inhibiendo la agresión. Esta función inhibidora falla a veces porque sus niveles son bajos o por la carencia de otras sustancias (los *receptores* o *transportadores de serotonina*) esenciales para que actúe de forma eficaz. Por su parte, los mayores niveles de dopamina y noradrenalina podrían facilitar conductas agresivas. La dopamina, neurotransmisor del sistema cerebral de la recompensa, puede intervenir en las reacciones impulsivas que buscan un refuerzo rápido. La agresión, como la amenaza, provoca efectos inmediatos en la conducta de la víctima que gratifican inmediatamente al agresor. Pero estos factores hereditarios que influyen sobre el funcionamiento del sistema nervioso, y tal vez sobre su estructura y desarrollo, están a su vez modificados por las experiencias de la vida. Así, haber sido maltratado en la infancia aumenta la probabilidad de desarrollar conductas agresivas. También es cierto que muchas personas maltratadas no son agresivas de mayores ni presentan ninguna anomalía psicológica.

Suelen distinguirse dos tipos de agresión en el ser humano: la *agresión impulsiva*, también llamada reactiva o afectiva, y la *agresión premeditada*. Ambas pueden darse en los celos. La agresión impulsiva es una reacción

rápida, no deliberada, asociada a intensas emociones negativas que se dan en los celos, como el miedo o la ira. Puede aparecer también en respuesta a una amenaza o ataque real o *percibido* como tal, como puede ser una provocación o una confrontación en una discusión. En este tipo de agresión hay un déficit del control de impulsos. Su origen biológico se suele atribuir a un problema en la regulación que ejercen ciertas regiones cerebrales, localizadas en la *corteza frontal*, sobre otras áreas que desencadenan el comportamiento agresivo. La corteza frontal se encargaría del control emocional, y especialmente de la inhibición de la expresión de las emociones, incluyendo las reacciones de ira. Estructuras subcorticales, como la *amígdala*, se activarían en exceso ante estímulos amenazantes y llevarían a reacciones emocionales y agresivas desproporcionadas. Una reacción emocional excesiva sin un control suficiente puede originar este tipo de agresión. Buena parte de las agresiones violentas son de naturaleza impulsiva. Esto no quiere decir que la persona no pueda controlarlas en otras circunstancias, pero por las razones que sean, en un momento dado son incontrolables o no se quieren contener. Hay importantes diferencias en impulsividad entre las personas y, por tanto, en la mayor o menor propensión a responder agresivamente ante los indicios de celos.

El director del periódico era un tipo de lo más alocado. Iba detrás de cualquier mujer, desde las becarias que trabajaban en la redacción hasta la primera entrevistada que le entraba por el ojo. Una de sus amantes era una prestigiosa arquitecta que tenía su estudio en la ciudad. Sucedió que un subdirector del diario, también interesado en la bella profesional, comenzó a cortejarla. Una noche, el director entró en un conocido restaurante de la ciudad. Allí se encontró cenando a su querida con el colega. Rápidamente se abalanzó sobre él y, mediando por ambas partes una retahíla de insultos, se enzarzaron en una pelea. Se avisó a la policía, que se presentó en el lugar y levantó el correspondiente atestado. Al día siguiente, una joven becaria a quien tocó acudir a comisaría para elaborar la crónica de sucesos, se quedó de piedra al leer el resumen del informe policial con los nombres y apellidos de los protagonistas de la riña. Como era de esperar, el incidente nunca encontró su merecido hueco en las páginas del diario.

La provocación, el insulto o la amenaza pueden desencadenar la conducta agresiva impulsiva. La violencia puede aparecer como respuesta a situaciones sociales comprometidas o ambiguas que se interpretan como una amenaza, a lo que contribuye la falta de habilidades sociales y de comunicación que permitirían encontrar salidas no violentas. Un empujón recibido en una aglomeración o en un lugar concurrido puede interpretarse como una agresión o como un encuentro azaroso e inevitable. Una persona especialmente susceptible

puede reaccionar con ira si cree que es un ataque deliberado. Otra persona puede interpretarlo como la consecuencia ineludible de la proximidad física. En una discusión de tráfico, la persona más amable del mundo puede manifestar expresiones de violencia extrema. Los indicios de celos y a menudo las propias fantasías y pensamientos de quien los sufre son interpretados como una amenaza o una provocación suficiente como para desencadenar una agresión. Los tratamientos psicológicos para las personas celosas, y también para los maltratadores, incluyen técnicas de autocontrol y de aprendizaje de habilidades sociales que les enseñen a reaccionar de una forma más adaptada y menos lesiva para ellos y para los demás.

Esta hipersensibilidad a la amenaza explica por qué algunos celosos llegan a reaccionar con violencia ante las miradas que dirigen a su pareja terceras personas. Entienden que una mirada es un insulto o afrenta a la que hay que responder. Al caminar por la calle un hombre puede dirigir una mirada sostenida, excesivamente curiosa e incluso lasciva, a una mujer que va acompañada por un hombre. Esto, que no deja de ser un gesto de mala educación, es fácilmente interpretado por algunos como una ofensa inadmisibles. Normalmente sólo suele seguir una mirada desafiante por parte del acompañante. Pero en algunos casos puede producirse la agresión. El celoso interpreta la mirada como un ataque a algo suyo, que le pertenece.

En el ser humano la agresión impulsiva suele ir unida al miedo, lo que contribuye a explicar en parte la relación entre celos y violencia. Algunos autores han encontrado un nexo entre la ansiedad —o miedo irracional— y la conducta agresiva. De hecho, hay cierto solapamiento entre los sistemas cerebrales y hormonales implicados en ambas.

Por su parte, la agresión premeditada, también llamada proactiva o predatoria, es una agresión instrumental, fría, dirigida a conseguir determinados propósitos. No responde a una amenaza inmediata, sino que suele estar motivada por un incentivo o una recompensa externa. En ella se da un funcionamiento normal de la corteza frontal. La persona controla su comportamiento, pero lo dirige conscientemente a hacer daño al otro. Incluye cierta planificación y uso de medios propios o de otras personas. Se deja pasar tiempo entre la ofensa o el acontecimiento desencadenante, si lo hay, y la reacción agresiva. Veremos más adelante cómo algunas personas planifican el asesinato de la pareja. Aunque

puede darse en ambos sexos, la agresión premeditada predomina en mujeres, mientras que la agresión impulsiva es más propia de hombres. En los psicópatas predomina este tipo de agresión fría, aunque pueden reaccionar también con una agresión impulsiva o afectiva ante una provocación o en situaciones de estrés.

FORMAS PATOLÓGICAS DE AGRESIÓN EN EL SER HUMANO

La agresión anómala se da cuando se ignoran las reglas y normas culturales, cuando hay una insensibilidad a las señales del oponente, por ejemplo, las que indican que abandona la lucha o se retira, o cuando hay una respuesta exagerada o desproporcionada a una provocación. En este último caso, puede darse también como reacción a lo que la persona percibe como un obstáculo para conseguir algo que desea, y delata la búsqueda a toda costa de una recompensa inmediata.

Los casos extremos de agresión forman parte de la conducta antisocial violenta, y suelen darse en una población masculina heterogénea. La mayoría de los crímenes violentos los comete un número reducido de personas. Gregory y sus colaboradores distinguen dos grupos de personas que presentan trastornos graves de la personalidad antisocial:[3]

- La mayoría se caracterizan por inestabilidad emocional, *impulsividad*, trastornos severos de ansiedad y estado de ánimo, y episodios de agresión reactiva, con respuestas exageradas a amenazas, provocaciones o frustración. Las reacciones agresivas son *ocasionales* y se dan como respuesta inmediata a alguna de las situaciones anteriores.
- Una minoría se caracteriza por falta de empatía y remordimiento, así como por una agresividad *persistente, tanto reactiva como instrumental*. En este subgrupo se incluyen tanto la violencia infantil como la psicopatía adulta. Presentan conductas agresivas continuadas, no sólo reactivas, y la heredabilidad de estos rasgos es alta.

La clave está en reconocer a la persona peligrosa y alejarse de ella. El primer caso puede plantear alguna dificultad en ser detectado a tiempo. Este tipo de individuos muestra reacciones agresivas puntuales, pero *desproporcionadas*,

ante la frustración, las provocaciones o las amenazas reales o imaginarias. Se puede identificar viendo a la persona comportarse en diferentes situaciones. Todos nos enfadamos y manifestamos cierta violencia, especialmente verbal, cuando las cosas no salen como queremos. La señal de alerta que indica que se sale de lo normal serían explosiones incontenibles de ira y agresividad desmesuradas, sin pensar en las consecuencias, y *reiteradas* en situaciones que requieren reaccionar con más reflexión o cuando el motivo es nimio o inexistente. La amante debe pensar que algún día puede ser ella el motivo de tal descarga agresiva. Si se anticipa que puede ser así, es el momento de pensar seriamente en dejar la relación de forma rápida y segura.

En el segundo caso, detectar a un psicópata con conductas violentas reiteradas no es difícil. La mayoría de ellos tienen problemas con la justicia o están encarcelados. Puede haber excepciones: en la violencia sexista, el crimen frío, premeditado, que busca hacer el mayor daño a la mujer, y que en los casos más monstruosos incluye el asesinato de los hijos, es propio de la personalidad psicopática. Respecto al psicópata no agresivo, en un capítulo anterior se han mencionado las medidas, pocas, que tomar frente a ellos.

FACTORES SOCIOCULTURALES EN LA AGRESIÓN POR CELOS

Las sociedades difieren tanto en el fomento como en la tolerancia a los distintos tipos de agresión, que se manifiestan más fácilmente en unos grupos o comunidades que en otros. La cultura es importantísima porque brinda modelos de cómo reaccionar en situaciones interpersonales, así como criterios para valorar si la agresión es buena o mala y en qué circunstancias, proporcionando a menudo excusas y justificaciones para ella. Por otro lado, como las conductas son muy variadas, cierto tipo de agresiones directas o violentas son más fáciles de encontrar en un grupo social que en otro. Las formas de control de la agresión (tolerancia social en general, normas, valoración de la gravedad y penalización del comportamiento agresivo) van a determinar qué conductas agresivas aparecen, en qué medida, cómo y contra quién se dan. Todos los niños son agresivos hasta más o menos los cinco años de edad y van atenuando su agresividad hasta la adolescencia, época en la que la ajustan a los límites y

criterios del entorno social en el que viven.

Consecuentemente, las normas del grupo y la comunidad en la que se vive influyen tanto en los celos como en la agresión impulsiva y en la premeditada. De nuevo aparecen aquí las diferencias de sexo. En todas las sociedades existen en mayor o menor medida un prejuicio y un conjunto de estereotipos que atribuyen una autoridad especial al hombre sobre la mujer. Ésta estaría subordinada y debería obedecer al hombre, quien tendría derecho a controlar su comportamiento. En una versión extrema, a la que se ha hecho ya referencia, la mujer sería una *posesión* del hombre, quien ejercería cierta protección sobre ella, pero que podría hacer con ella lo que le apeteciera. La mujer se entregaría al hombre, a quien debe hacer feliz y a quien pertenece. Una consecuencia de esta forma de pensar se observa en la renuencia de un maltratador a romper la pareja, tal vez porque quiere perpetuar el control. La separación supone una *pérdida de algo que se posee*, lo que llevaría a la frustración y a la ira. En este sentido, muchos hombres consideran a la mujer una desigual y con diferentes derechos. Así, piensan que el hombre puede hacer cosas que la mujer no puede (como la infidelidad o el flirteo). Aquí entrarían conductas que el celoso considera como indicios de desapego, distanciamiento, infidelidad o abandono y, por tanto, como motivos o desencadenantes «legítimos» de celos a los que piensa que debe responder con la agresión física o verbal.

Durante años se ha considerado el maltrato, y muchas personas lo consideran aún, como parte de la relación de pareja, tolerable en el matrimonio e, incluso, como un comportamiento no violento. A veces estas manifestaciones, e incluso consejos, proceden de personas allegadas a la víctima («Tú, hija, aguanta»). En este sentido, un aspecto negativo de lo que se denominan «celos normales» es que se consideren un signo de amor y que, indirectamente, justifiquen el uso de la violencia contra la pareja. Como se vio anteriormente, muchas personas valoran los celos como señal de inseguridad, pero también como señal de amor. Este razonamiento lleva a una aceptación o a una consideración más benévola de la violencia contra la mujer. Así, la violencia provocada por los celos tiende a verse, en estudios realizados con estudiantes universitarios, como diferente de otros tipos de violencia.[4] Estos datos muestran que se ven bien los celos ocasionados por una infidelidad y se ve mal que en tal caso no los haya. También que mientras la violencia contra la pareja es siempre inaceptable y

condenable, estos juicios negativos se atenúan cuando se producen en un contexto de celos, con los que se hace una excepción. Uno de los argumentos para ello es que se piensa que los celos nacen de un amor profundo, lo que, por otro lado, refuerza el ciclo violencia-reconciliación. Esta tolerancia no sólo se aplica a la violencia física, sino también a la violencia psicológica y sexual. Obsérvese que si se acepta que los celos justifican un ataque, serían válidos como pretexto cuando la relación ya ha terminado y se inicia o se pretende iniciar una nueva relación. La relación ha terminado, pero los celos no, pues la memoria emocional se graba de una forma muy persistente.

Dado que en todas las culturas los hombres son más agresivos que las mujeres, se puede llegar a ver la violencia contra la mujer como normal o justificada. Esto no tiene sólo el valor perverso de fomentar la agresión, sino que impide considerar otras formas de resolver una situación, un problema o un conflicto, como el diálogo o la negociación. También en muchas culturas se consideran como prioritarios ciertos valores colectivos a los que se considera más importantes que la libertad individual. Así, la familia, el matrimonio y su conservación imperarían sobre la voluntad de la mujer. La defensa de los valores colectivos religiosos, tribales o familiares justificaría también el recurso a la violencia.^[5] En el caso extremo de las llamadas «culturas del honor» se considera aceptable la agresión masculina a su pareja por cuestión de celos o por cualquier cosa que se tome como una «ofensa». En consecuencia, la violencia física contra las mujeres, especialmente en situaciones de celos, es tolerada o estimulada, mientras que se espera de la mujer la sumisión al varón.

El cumplimiento o interpretación de determinados preceptos religiosos y culturales puede llevar a un control casi total sobre el comportamiento de la mujer. Un caso ocurrido en la ciudad de Murcia en pleno siglo XXI ilustra este punto. Un médico de empresa visitó a domicilio a un empleado de origen magrebí que se encontraba de baja. Fue recibido por éste, quien, al saber el motivo de la visita, hizo pasar al especialista al salón. Durante la entrevista, se escuchaban voces en una habitación contigua. El trabajador se levantó, se dirigió a dicha habitación y sacó una llave del bolsillo, con la que abrió la puerta. Mantuvo una breve conversación en árabe con dos mujeres que estaban encerradas en dicha habitación. Al terminar de hablar con ellas cerró la puerta con llave y continuó la entrevista con el médico en el salón comedor. Las

culturas del honor, en modo alguno exclusivas de una religión o de un país, persisten hoy en día en muchos lugares.

ALCOHOL Y AGRESIÓN

A los diecisiete años uno no hace rápidamente la conexión causa-efecto entre beber y morir, pero estaba empezando a entender que mi estilo de vida —que a veces amaba— tenía sus consecuencias. En primer lugar, cuando bebía tendía a ser realmente violento. La marihuana tenía un efecto sedante, casi soporífero. El alcohol, sin embargo, provocaba ira... Digámoslo así: no me metía en problemas cada vez que bebía, pero cada vez que me metía en problemas había estado bebiendo.

DAVE MUSTAINE,
guitarrista de las bandas de *rock* duro
Metallica y Megadeth

Se ha dicho antes que el alcohol, y otras drogas como la cocaína, pueden acentuar los celos. En concreto, el consumo de alcohol va asociado a una mayor sensibilidad a la exclusión social y al dolor psicológico correspondiente. Podría entenderse así que el alcohólico fuera más propenso a tener celos ante la amenaza real o imaginaria de ser traicionado o abandonado. Pero, además, el alcohol favorece la aparición de conductas agresivas, de manera que los delitos cometidos bajo influencia etílica son más violentos y las agresiones más frecuentes en personas con dependencia del alcohol. La ingestión de esta sustancia se encuentra en el 50% de los ataques violentos de todo tipo, incluyendo la violencia sexista y en la familia. Es de entre todas las drogas legales e ilegales la más asociada con la comisión de delitos. Uno de los efectos más conocidos del alcohol es la interferencia o supresión de mecanismos inhibidores (desinhibición), situación que facilita comportamientos violentos. Pero no todo el mundo es violento cuando bebe, como le pasaba al roquero Mustaine, sino personas especialmente predispuestas. Tampoco en todas las culturas se asocia alcohol con agresión. El alcohol no es causa necesaria ni suficiente de la agresión, pero aumenta la probabilidad de que ocurra. Ahora bien, para un grupo de individuos es el agente más potente en disminuir el control sobre su propia conducta y en precipitar la agresión. Tan cierto es que el alcohol no lleva necesariamente a la violencia como que puede darse violencia sin alcohol.

La dependencia alcohólica refuerza la impulsividad, el ansia por la recompensa inmediata y el enfado y la ira por no obtener lo que se desea. Se toman decisiones rápidas no meditadas, a lo que se une la falta de freno o inhibición por la poca actividad de la corteza frontal y de los sistemas que utilizan serotonina como neurotransmisor. La búsqueda de recompensa inmediata es un incentivo para la ingestión de alcohol. Además, en combinación con los factores anteriores puede darse mayor atención o sensibilidad hacia estímulos amenazantes.[6]

Los especialistas distinguen tres vías por las que el alcohol causa indirectamente la conducta agresiva y que inciden en los factores vistos en un apartado anterior. En primer lugar bloquea los mecanismos y procesos mentales dependientes del lóbulo frontal, como la atención, la flexibilidad para adaptarse a las circunstancias y la interpretación del contexto y señales sociales que, en un momento dado, permiten controlar la agresión. Este bloqueo de la razón impediría valorar bien la situación e interpretar adecuadamente lo que está ocurriendo. Llevaría a tomar, por ejemplo, una palabra o un gesto como una señal de provocación, de conflicto o como una evidencia clara de infidelidad. Este bloqueo impide calibrar las consecuencias de las acciones que se puedan efectuar, y sobre todo las negativas y trágicas. Como se vio anteriormente, la pérdida de control sobre las regiones cerebrales que desencadenan la conducta agresiva es un factor muy importante en la violencia. Lleva a una conducta descuidada con poca o ninguna reflexión, a reacciones exageradas y a responder con violencia a amenazas o provocaciones reales o imaginarias.

En segundo lugar están los factores del contexto o situación, ya citados. Se incluyen la provocación o la presión social. Son particularmente peligrosas las situaciones sociales comprometidas, con gran carga emocional, en las que hay hostilidad o puede producirse un enfrentamiento personal. En estas ocasiones es más necesaria la flexibilidad de la conducta y la capacidad de poner freno a los comportamientos agresivos. El aprendizaje social a lo largo de la vida, el papel de los modelos de otras personas que uno se siente inclinado a seguir y las normas sociales son factores que intervienen en un determinado momento y que pueden ser decisivos en la aparición o inhibición de la agresión. El alcohol, al perturbar procesos cognitivos complejos, puede llevar a interpretar ciertas situaciones como amenazas y a no encontrar otra salida que el enfrentamiento.

En tercer lugar, existen diferencias individuales, como el sexo o cierta predisposición a la agresión, debida a los factores genéticos o ambientales citados. En particular, el consumo crónico de alcohol interfiere en la actuación de la serotonina cerebral, lo que, por lo ya expuesto en este capítulo, facilita las conductas agresivas. Si a esto se añade que se ha sufrido el maltrato infantil, puede resultar que una persona muestre una tendencia a reaccionar con agresividad en situaciones de estrés y una mayor sensibilidad o irritación ante el rechazo social con reacciones emocionales más intensas.

LOS CELOS EN LA VIOLENCIA SEXISTA

Detrás de muchos delitos de violencia sexista se encuentran los celos. Se trata de una conducta de agresión física mayoritariamente de hombres contra sus parejas. Esta diferencia de sexo se intenta explicar por las razones ya vistas: la mayor tendencia a la agresión y mayor dificultad en controlar sus impulsos en los hombres, así como por el efecto de la testosterona, con mayores niveles en el sexo masculino, lo que facilitaría las conductas agresivas. Por su parte, hay también hombres que sufren maltrato por parte de mujeres, pero la proporción es diez veces menor. Se denuncian menos casos por la vergüenza que supone que se conozcan. El trato legal es también diferente: para el hombre maltratado no hay protección, las amenazas se valoran como faltas y no como delitos. Para la maltratadora es atenuante el haber sufrido maltrato.

La violencia contra la mujer afecta en España a entre el 3,6 y el 9,6% de las mujeres mayores de dieciocho años, según el Instituto de la Mujer. En diciembre de 2011, el entonces Ministerio de Igualdad publicó los resultados de una encuesta en la que el 3% de las mujeres entrevistadas aseguraban haber sido víctimas de violencia a manos de sus parejas en el transcurso del año 2010. En un momento dado, quinientas mil mujeres podrían estar padeciendo violencia a manos de sus parejas o exparejas. Se entiende que la violencia va desde el insulto o menosprecio en el calor de una discusión hasta la agresión física directa. En otros países, las cifras confirman la extensión del problema: en Estados Unidos, 1,8 millones de mujeres son golpeadas cada año; mientras que en Canadá, entre el 16 y el 35% ha sufrido algún tipo de ataque físico, y hasta un

50% ha sido víctima de algún acto de violencia física o psicológica desde los dieciséis años.[7]

Este problema afecta más a mujeres inmigrantes, discapacitadas y mayores de edad. También les cuesta más denunciar debido a factores económicos, ya que su dependencia de la pareja es mayor, y culturales. Entre estos últimos destacan la baja formación, que se traduce en desconocimiento de los recursos a su alcance y en actitudes más tradicionales hacia el rol de la mujer: servir al marido y cuidar de los hijos.

En un 20% de los casos el agresor sufre graves problemas psicológicos: trastorno delirante de celos, consumo de alcohol y drogas, y trastornos graves, como la personalidad antisocial (relacionada con la psicopatía) o el trastorno límite de la personalidad, de los que se habló en un apartado anterior.[8] Especialistas como Echeburúa y Amor distinguen también dos tipos de agresores. Uno sería una persona que muestra violencia generalizada en distintas situaciones y que se caracteriza por sufrir inestabilidad emocional y marginación social. Se correspondería con las formas de agresión que antes he llamado patológicas. El segundo tipo sería la persona que es sólo violenta con su pareja, con comportamientos adaptados en el resto de entornos y circunstancias, emocionalmente estable y socialmente integrada, que manifestaría una agresividad impulsiva que no puede controlar. Ahora bien, obsérvese que en otras circunstancias y con otros interlocutores o cuando las consecuencias de la conducta pueden afectarle de forma inmediata, no es agresiva. No atacará a su jefe, o a un policía o a alguien físicamente más poderoso, lo que no deja de esconder cierta cobardía.

Al igual que la agresividad humana presenta muchas modalidades, puede encontrarse una variedad ilimitada de formas de violencia sexista: psicológica, como la coerción, la amenaza o la coacción, que incluye ataques verbales, como insultos o humillaciones, presión o chantaje económicos; o ataques directos, que pueden incluir la agresión sexual. Esta última es una forma frecuente de violencia sexista en la pareja:

No te puedes imaginar lo violento y denigrante que es que me obligue a hacer el amor aunque yo no quiera o no me apetezca. Me siento como violada. Tengo que hacerlo, me guste o no, cuando a él le venga en gana. No me respeta nada, para él no soy nadie como persona. Se cree con derecho para hacer conmigo lo que quiera cuando le parezca.

Se palpa en estas manifestaciones el sentido de la propiedad sobre la otra persona y que la considera como un objeto para su disfrute personal.

También hay un maltrato no percibido, relacionado con el autoengaño o con los sentimientos negativos consecuencia de la agresión. En este caso, la mujer describe amenazas y agresiones verbales de su pareja, llegando a emitir expresiones como «le tengo miedo», pero no llega a identificarlas o a calificarlas como lo que realmente son: maltrato o violencia.

En muchos casos la violencia surge durante una discusión, provocada por la ira y, por tanto, sería un tipo de agresión impulsiva. Se desarrolla como un comportamiento en cadena que puede comenzar por un incidente menor, que alcanza cierta intensidad y durante el que se pasa de la amenaza y la agresión verbal a la física. Los maltratadores tienen un problema de control de impulsos o de expresión de afecto, y son muchos los que reconocen no poder controlar la cadena de violencia. Con posterioridad al ataque muestran insatisfacción y culpa por lo que han hecho. Continúan como si no hubiera sucedido nada. «Yo me creía todo lo que me decía y me esforzaba en hacerlo. Hasta que un día me dio una paliza porque me vio hablar con un vigilante de la tienda, y luego me hizo el amor como si nada», contaba Ana Bella Estévez en *El País Semanal*.

Hay que señalar que siempre se puede salir del ciclo infernal de maltrato y reconciliación, eso sí, con ayuda.

Los especialistas distinguen distintos tipos de alteraciones psicológicas y formas de pensar erróneas que precipitan o contribuyen a que se den los ataques:

- *Falta de control* sobre actitudes y conductas violentas. Las reacciones de ira aparecen con facilidad ante cualquier contratiempo o en cualquier discusión.
- *Problemas en la comunicación interpersonal*, especialmente en la expresión de las emociones. No encuentran fácil expresar sus sentimientos y tratar los problemas con calma y reflexión, o sienten que no se les entiende si no es gritando o incluso agrediendo o rompiendo enseres.
- *Dificultades para resolver problemas cotidianos*, lo que les lleva a situaciones de frustración y de ira que descargan en la persona débil o

indefensa que tienen más cerca, como la mujer o los hijos. Pueden considerar la violencia como una forma natural, legítima o normal de resolver conflictos. En consecuencia, dan explicaciones y justificaciones, para ellos convincentes, de la conducta agresiva.

- Inseguridad, *falta de confianza en sí mismos*, que les conduce a ver cuestionados sus méritos o su valía por determinados acontecimientos o manifestaciones. Pasan a interpretar estas situaciones como ataques que deben recibir una respuesta violenta.
- *Creencias erróneas sobre los roles sexuales*, relacionadas con los factores culturales vistos anteriormente. Entre ellas están el creer que la mujer debe obedecer y someterse al hombre, o que éste puede castigarla si se equivoca o si no hace lo que él quiere. Estas personas no admiten críticas ni «desobediencias»; en suma, no aceptan la libertad de la mujer. Pasan a interpretar la discrepancia como una agresión que debe ser respondida o castigada.

El maltrato se acentúa cuando confluyen circunstancias que pueden aumentar los celos y sumarse a cierta envidia por los bienes o cualidades de la pareja o de otras personas cercanas, sean o no posibles rivales sentimentales o sexuales: no ganar suficiente dinero, no ser un buen amante, no poseer atractivo físico o que la pareja destaque en su vida profesional o en su círculo de amistades. Pueden mencionarse también factores similares a los que potencian las conductas de celos, como la adicción al alcohol o a la cocaína, y otros más generales: dificultades económicas, marginación o problemas en el trabajo.

La agresión es una forma universal de influir en los demás, de intentar coaccionarlos y controlarlos. Del mismo modo, el uso de la violencia en el seno de la pareja es instrumental. Se trata de un recurso directo, basado en la fuerza física, para buscar obediencia absoluta y controlar el comportamiento de la pareja. Es más fácil utilizar la violencia, del tipo que sea, que discutir o negociar para resolver los posibles conflictos. La violencia coarta a la pareja, la obliga a hacer cosas o no hacerlas, impide su desarrollo como persona y a menudo limita la carrera profesional de la mujer o acaba con ella. Estrategias de control paralelas son separarla de su entorno, de su familia, amigos o compañeros de trabajo para que el agresor sea la única fuente de influencia sobre ella. La

violencia se retroalimenta y genera más violencia. Al provocar efectos inmediatos en la persona que la padece, refuerza al violento y aumenta la probabilidad de que la emplee una y otra vez. El agresor consigue rápidamente lo que quiere: sumisión y control de la otra persona. Como señala Lorente Acosta, existe un problema añadido que reside en la tolerancia social al uso de la violencia sexista: las consecuencias para el agresor no son graves (si lo fueran, posiblemente no lo haría).[9] Incluso una denuncia judicial se puede retirar.

A la larga, la situación de estrés y tensión prolongada lleva a la víctima a trastornos psicológicos y también somáticos (insomnio, dolores de cabeza, pérdida de apetito...). La violencia provoca miedo e incluso terror en quien la sufre, algo que, por otro lado, puede ser uno de los objetivos que persiga el agresor. En casos extremos puede llegar a causar un *trastorno de estrés postraumático*, caracterizado por crisis de angustia reiteradas y no controlables, que se extienden durante años, acompañadas de recuerdos repetidos de los ataques sufridos. También pueden aparecer problemas asociados al estrés crónico, como sentimientos depresivos, adicciones y tendencias suicidas. Con frecuencia esta situación afecta a terceras personas, especialmente a los hijos, en quienes puede tener repercusiones psicológicas e incluso físicas a largo plazo. Como se apuntó en el capítulo anterior, la violencia continuada puede generar una pasividad y temor crónicos en la víctima que ésta generaliza a otros ámbitos y esferas de su vida. Así, puede comportarse durante años con una apatía y docilidad extremas, sin fuerza ni coraje para hacer valer sus derechos, expresar sus deseos o decir que no cuando no está de acuerdo con lo que le dicen o proponen, por desventajoso o humillante que sea.

En la mujer maltratada aparecen sentimientos variados, algunos de los cuales pueden contribuir a perpetuar la situación. Destacan los de culpa, llegando a creer que no se comporta bien, lo que se refleja en expresiones del tipo: «Algo hice mal». También sentimientos de vergüenza, indefensión, desesperación, ira e incluso de fracaso como mujer por «no poder hacer feliz a un hombre». Éste es un estilo de pensamiento tradicional, cargado de culpa y frustración, que no tiene ninguna base racional. Es algo absurdo pensar que «se puede hacer feliz a alguien» en todo. Se es feliz a ratos, en ámbitos concretos, haciendo algo con lo que se disfruta o estando con alguien en particular. Además, la felicidad depende más de uno mismo que de los demás. Por eso, la eficacia del amante a la hora de

hacerle feliz a uno es relevante, pero limitada. Se ayuda al otro a ser feliz en lo que se puede, y tal vez la sola intención de hacerlo, siempre que ésta se perciba con claridad, sea suficiente.

La agresión psicológica minusvalorando a la mujer y resaltando los errores o la falta de habilidad, real o falsa, en cualquier dominio busca su deshumanización o degradación psicológica. Esto confiere una distancia emocional que facilita la agresión, a la que se buscará una justificación o explicación a priori o a posteriori. El agresor intentará responsabilizarla, haciendo ver que es ella quien, con su conducta o actitudes, «provoca» la agresión y que él responde de forma automática, casi «sin querer» o «sin darse cuenta».

Todas estas situaciones se desarrollan en un contexto de chantaje emocional y bajo la amenaza del castigo físico. Se agravan por la relación de afecto, la vida en común a veces durante muchos años, la dependencia económica, las costumbres y la presión social o el miedo a la crítica, favorecido especialmente por la familia. Se suma a ello el miedo a la soledad, a la inseguridad económica o a perder la custodia de los hijos, si los hay. La cadena de agresión-reconciliación apasionada, con los cambios fisiológicos que antes se mencionaron, puede contribuir también a que sea muy difícil romper la relación. En esta línea se inscribe también la falsa convicción, alentada a menudo por allegados, de que vale la pena intentar hacer cambiar al maltratador.

Un caso sucedió en la propia unidad policial que se ocupa de la violencia de género. El agente era un hombre viudo de unos cincuenta años, con hijos mayores, que entabló una relación sentimental con una separada más joven. La relación fue tormentosa desde el inicio, con denuncias continuas de ella por maltrato psicológico. Las denuncias iban seguidas de reconciliaciones apasionadas. Tras numerosos escándalos, la juez, que hasta ese momento había sido algo tolerante con él, dictó una orden de alejamiento. Esta orden era quebrantada continuamente por el policía, quien alegaba que era su novia quien le llamaba. En una ocasión, ella tuvo un accidente y él, aparentemente reclamado por ella, se presentó en el hospital y, al parecer, tuvieron relaciones sexuales en la misma habitación. Cuando ella obtuvo el alta varios días después, sufrió un nuevo accidente al salir del *parking* del centro hospitalario. Se descubrió que habían fallado los frenos, pues un manguito había sido cortado intencionadamente. No se pudo probar nada. Los reencuentros y escándalos continuaron durante un tiempo. Al final la mujer pudo rehacer su vida, y el agente se marchó a otra ciudad.

Las conductas de maltrato pueden perdurar durante años porque las víctimas no denuncian a los maltratadores. Las afectadas presentan en muchos casos una dependencia o sometimiento psicológico hacia el agresor, además de

sentimientos de culpabilidad y humillación, como los descritos anteriormente. Pueden oírse de mujeres maltratadas durante años expresiones del tipo: «Aún le sigo queriendo». Llegan a creer que son ellas las que causan o provocan los ataques de celos y las agresiones de sus parejas. Después se pasa al perdón y el ciclo se reinicia más tarde. No es fácil romper. Los sentimientos no obedecen a la voluntad. Ésta ayuda, pero hacen falta tiempo y esfuerzo.

El maltrato es un problema socialmente relevante y difícil de combatir por numerosas razones. En muchos casos, no ha habido indicios anteriores de agresión, ni denuncias previas de su pareja sentimental. No denunciar puede obedecer a numerosos factores, como la ocultación por ser tabú (incluso en clases acomodadas) o el miedo al maltratador o a sus amenazas, factores que hay que añadir a los ya citados (dependencia económica, falta de formación, ideas tradicionales). Además, y para complicar este problema, las denuncias falsas de malos tratos también abundan (como paso inicial a un divorcio) e incluso pueden tener su origen en los celos de la mujer.

CELOS VIOLENTOS EN ADOLESCENTES

En los últimos años llaman la atención las conductas agresivas en adolescentes causadas por celos de tipo posesivo, como en el caso siguiente:

Vanessa es una guapa chica de diecisiete años, madre soltera. A los quince se quedó embarazada de su novio. Éste no quiso saber nada del bebé ni de su novia y, apoyado por su familia, la dejó argumentando que «a saber de quién era el niño». Vanessa tuvo a su hijo y un año después retomó sus estudios y comenzó a salir y a dejarse ver en fiestas y conciertos. Su novio reapareció indignado y la amenazó con rajarla, diciéndole: «Yo te he poseído y soy el padre de tu hijo y no vas a salir con nadie». Avisada la policía desde el propio instituto donde ambos estudiaban, se presentó una denuncia contra él.

Este caso reproduce algunos de los aspectos vistos anteriormente, como la idea de propiedad sobre una persona y sobre sus sentimientos. Obsérvese cómo los celos reaparecen pasado cierto tiempo, con la relación sentimental definitivamente rota y, en este caso, acompañados de conductas violentas, como la amenaza de agresión física. Son emociones intensas, que quedan grabadas con fuerza en la memoria. Sentimientos que se consideraban minimizados, descartados o totalmente olvidados reaparecen. Renacen de forma parecida a los

que originan los episodios de estrés postraumático. Son memorias emocionales fuertemente consolidadas. Como dice la canción de Joaquín Sabina: «Tanto la quería/que tardé en aprender a olvidarla/diecinueve días y quinientas noches». Y los celos también reaparecen.

Entristece y sorprende saber que las conductas agresivas forman parte de las relaciones íntimas de los adolescentes. Un reciente estudio llevado a cabo con 567 alumnos de cinco institutos de enseñanza media de Salamanca muestra resultados preocupantes. Tanto chicos como chicas confiesan haber agredido verbal o físicamente a sus parejas, normalmente como consecuencia de una discusión. Uno de los principales motivos de las discusiones relacionadas con estas agresiones son los celos. La agresión verbal, en más de un 90% de los casos, tanto en chicos como en chicas, es la más frecuente. Las agresiones físicas, tanto realizadas como recibidas, superan el 20%.[\[10\]](#)

En esta línea, el aumento de las agresiones a mujeres en parejas adolescentes ha sido denunciado en nuestro país por asociaciones como la Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo.[\[11\]](#) Algunos tipos de agresión son particularmente salvajes y se llevan a cabo en grupo. En 2011, una joven veinteañera de Mallorca fue secuestrada, vejada y golpeada por un grupo de amigas a causa de los celos. Al día siguiente de la agresión, que había denunciado como un atraco, se arrojó por la ventana de su casa, aunque pudo salvar la vida.

El cambiante contexto social parece que puede frenar, pero también potenciar, la violencia, tanto en general como la relacionada con los celos. Aunque la imagen y el rol de la mujer evolucionan con el tiempo a mejor, otros aspectos no parecen ir tan bien. Entre ellos la asunción por parte de las mujeres de roles sociales y de comportamientos masculinos tradicionales, como el consumo de alcohol y tabaco y la violencia. El consumo de alcohol y drogas, en especial de cocaína y de las llamadas drogas de diseño, se extiende como una marea que cubre gran parte de la sociedad. Al bajar las aguas queda un poso de suciedad, malestar, enfermedad y dolor que puede cambiar para mal y para siempre la vida de muchos jóvenes. Ver normal golpear a la pareja y aceptar como habitual el consumo y abuso de sustancias que facilitan la agresión no es bueno. Tolerarlo tampoco lo es.

MEDIDAS

Es válido todo lo dicho respecto a los celos posesivos y controladores en el capítulo anterior. Si hay violencia, debe procederse a la denuncia inmediata. Los celos, ya de por sí difíciles de soportar, convierten la relación en inviable cuando van acompañados de agresiones. El celoso termina por destruir la relación.

La mejor medida preventiva es conocer bien a la pareja y a la futura pareja. Antes y a lo largo de una relación hay que observar cómo se comporta la otra persona y cómo reacciona ante los contratiempos, las adversidades o las negativas a sus pretensiones, sean del tipo que sean. La mínima conducta agresiva, aunque sólo sea verbal, es una señal de alerta a la que hay que prestar mucha atención. Reacciones agresivas reiteradas o excesivas son un buen indicador de que es el momento de poner fin a la relación antes de que sea demasiado tarde.

En ningún caso debe una persona martirizarse ni culpabilizarse por haber sido objeto de violencia del tipo que sea. La víctima nunca es culpable. Sí es el momento de plantearse dejar la relación de la forma más segura y de asesorarse y pedir ayuda.

Advertir o comunicar la intención de separarse puede ser tomado por el celoso violento como una amenaza y puede desencadenar una reacción violenta. Tampoco la separación supone el fin del peligro. Separación física no es igual a separación emocional. Como se ha dicho varias veces, los sentimientos pueden perdurar en la memoria durante meses y años y reaparecer. Y reaparece todo: el cariño, la nostalgia, los celos y la violencia.

CAPÍTULO 6

Celos motivados: infidelidad e indagación

GONERIL: ¡Mi más querido Gloucester!
¡Oh, la diferencia entre hombre y hombre!
A ti se te deben los servicios de mujer;
El otro usurpa mi cuerpo.

WILLIAM SHAKESPEARE, *El rey Lear*, acto IV, escena 2

Una de las causas posibles de los celos es la infidelidad real y buena parte de ellos se originan por tal motivo. Engañar a la pareja es relativamente frecuente y la preocupación por la infidelidad está, en consecuencia, muy extendida. Ante señales de alerta, más o menos claras o evidentes, los celos servirían para prevenir, detectar, detener o castigar la infidelidad. En las encuestas, la inmensa mayoría de las personas considera imprescindible la fidelidad para la continuidad de la pareja y sólo una minoría seguiría adelante con su relación si su amante se enamorara de otro u otra.[1]

En qué medida la gente es infiel, y qué repercusiones tiene o puede tener tal conducta, puede ayudar a saber si este motivo de celos está o no fundado. Y a este respecto, los datos son inequívocos: la infidelidad es un fenómeno corriente y creciente que en algunas encuestas reconoce haber cometido aproximadamente un 50% de la población. Un estudio llevado a cabo en 53 países industrializados da a conocer que la seducción de una persona comprometida en una relación con otra es una costumbre universal. Un 60% de los hombres y un 40% de las mujeres admiten haber intentado «atraer» a la pareja de otro.[2] En el terreno no de lo intentado, sino de lo ya hecho, una encuesta de la empresa Durex informa que el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres confiesan haber sido infieles.

Otras encuestas, como la citada «Gran encuesta sobre el sexo», rebajan la cifra al 20% de las mujeres. Además, un 25% de los hombres y un 15% de las mujeres confesaban haber sido infieles durante el matrimonio. En España, un estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de 2008 indica que un 20% de los encuestados ha tenido relaciones fuera de la pareja, y un 61% se ha sentido atraído por otra persona ajena a la relación. Todos los investigadores insisten en que las cifras reales deben de ser mayores, debido a las reticencias que existen a responder afirmativamente a la pregunta de si se ha sido infiel alguna vez.

Datos indirectos se pueden encontrar en otras fuentes. Una es el uso de los servicios de prostitución. Aunque los utilicen tanto casados como solteros, son una de las principales actividades sexuales fuera de la pareja. También en este caso, una encuesta del CIS de 2008 revela que un 32% de la población masculina recurre a la prostitución y que el 15% lo hace de forma habitual. En nuestro país ejercen unas cuatrocientas mil prostitutas. Existe, pues, una fuerte oferta y demanda, mayoritariamente masculina, de servicios sexuales. Es llamativo que exista también una «normalización» o justificación social de la compra de servicios sexuales. Para muchos hombres mantener relaciones con una trabajadora del sexo no es una infidelidad o un asunto grave. Hay que destacar que detrás del comercio sexual se esconde un mundo de explotación y tráfico de mujeres, de marginación y delincuencia. Además, los locales de prostitución son lugares habituales de venta y consumo de drogas. Se debe añadir que muchos hombres y mujeres se dedican a la prostitución libremente y fuera de las redes de explotación sexual. Por otro lado, se estima que un 10% de los niños nacidos en entornos urbanos no son hijos del varón pareja habitual de la madre. Otros estudios reducen la cifra a uno de cada treinta. Mientras tanto, proliferan los test de paternidad y son miles los padres que cada año solicitan pruebas para saber si lo son realmente de sus hijos.[3]

Un aspecto de interés es determinar en qué consiste propiamente una infidelidad. Y la respuesta es que infidelidad es lo que cada uno considera que es. Las personas y las parejas son diferentes unas de otras, en su vida sentimental, sexual y en sus celos o ausencia de ellos. También pueden acordar normas específicas para aspectos concretos de su relación. Y en este tema los celosos son muy estrictos. Infidelidad puede ser coquetear con los amigos o con los compañeros de trabajo, chatear en la Red con mensajes de contenido sexual,

mostrar directa o indirectamente que se desea sexual o afectivamente a otra persona, reconocer abiertamente que se la ama o admira, pasear cogido de la mano de ella, besarla en la boca y, por supuesto, hacer el amor con ella. Este punto es de suma importancia para comprender la conducta del celoso, ya que para algunos cualquier indicio, como un comentario favorable hacia un tercero, puede ser una señal de infidelidad, si no directa y real, sí anticipada e inevitable. El celoso puede ser más o menos puntilloso, dependiendo del conocimiento que tiene de su pareja:

Dije a mi marido si podía recibir en casa (estando él delante si quería, por supuesto) a Luis, un amigo de mi juventud con quien había flirteado, pero sin llegar a nada serio. Me dijo que sí, que no veía problema. Pero me dijo también que nunca aceptaría que viniera a casa Carlos, mi gran amor de juventud y con el que sí mantuve una relación antes de conocer a mi esposo. Además, me dijo: «Sé que Luis no es tu tipo, pero Carlos sí. No le quiero ver por aquí».

La infidelidad se da más en hombres que en mujeres. Los hombres están más interesados en el sexo y tienden más que las mujeres a tener relaciones sexuales fuera de la pareja y, posiblemente, no tienen más aventuras porque no se les presentan más oportunidades. Tal vez por el hecho de que la infidelidad se dé más en el sexo masculino, las mujeres creen en mayor proporción que los hombres que su pareja les ha sido infiel o que puede serlo. Igualmente anticipan más la infidelidad masculina, la tienen más presente, la prevén y se prestan más a hablar sobre ella. Esta tendencia se refleja en las encuestas, de modo que aseguran que reaccionarían más violentamente y con más ira que los hombres si su pareja les fuera infiel.

Los hombres son también más capaces de mantener una relación fuera de la pareja durante más tiempo (en algunos casos durante decenios). Se aduce para ello que siguen estrategias psicológicas que les hacen más llevadera la infidelidad, por ejemplo, son más capaces de «compartimentalizar» o separar las distintas facetas de su vida, incluyendo la vida amorosa y la conducta sexual. Los hombres pondrían más fácilmente cierta distancia entre el sexo y las emociones. La infidelidad les provoca menos sentimientos negativos, como la culpa o el remordimiento, y pueden no considerarla como un problema importante. De todas formas, algunas personas viven las experiencias de infidelidad con un gran sentimiento de culpa, al que se añade el miedo lógico a ser descubiertos y poner en peligro su relación afectiva.

¿POR QUÉ SE ES INFIEL?

Las personas son infieles por muchos motivos, como la curiosidad o la búsqueda de nuevas sensaciones. Una nueva relación aporta intriga, emociones, excitación. En otros casos se trata de escapar de una situación desagradable como no sentirse deseado o valorado por la pareja, o de huir de la monotonía o de las consecuencias del distanciamiento entre sus miembros. Otros motivos son encontrar a otra persona que sí le valora a uno o querer vengar una infidelidad.

Una de las razones más aducidas es la insatisfacción con la convivencia en general. Es una desazón que abarca un conjunto de experiencias y sentimientos como el tedio y la falta de ilusión, a los que se une la necesidad de cambio, de buscar algo nuevo. Ya no hay nada que descubrir en el otro, y si para unos la monotonía o el aburrimiento equivalen a bienestar, para otros es un auténtico suplicio. Todo ello puede darse en el contexto de una mala relación con falta de diálogo y tal vez con disputas frecuentes. Se trataría de un conjunto de razones negativas: algo va mal y se explora para experimentar una mejora. En tales circunstancias se persigue provocar una reacción positiva en la pareja o se buscan alternativas para dar el salto y cambiar. En este sentido, la infidelidad, especialmente si es puntual, puede ayudar de distintas formas a una relación: revitalizarla, aprender a valorar lo que se tiene, sentirse mejor o disfrutar más de la convivencia, incluyendo gozar de relaciones sexuales de mayor calidad y frecuencia. Por el contrario, en otros casos la infidelidad puede arruinar completamente la relación, tanto porque se encuentre algo mejor como porque sea descubierta.

A veces, la insatisfacción se limita al ámbito sexual, porque no hay relaciones o porque no son frecuentes o satisfactorias, y se busca algo diferente, más pleno o más intenso. Se desea la novedad, pero sin romper con la pareja. A este segmento de clientes se dirigía el lema atribuido a un local de alterne de Castellón: «¿Es que vas a molestar a tu mujer por treinta euros?». Entre las razones que esgrimen los partidarios de la prostitución se encuentra la de que ayuda a no romper matrimonios al proporcionar encuentros sexuales en cualquier momento. Frecuentemente, las prostitutas admiten que muchos clientes

buscan, además de sexo, hablar tranquilamente con alguien, contar sus problemas y recibir atención de una mujer sin tener que discutir.

También puede ocurrir que en la pareja haya desaparecido el sentimiento, el amor o el cariño, o todo a la vez. Puede darse una insatisfacción más general, un malestar originado en el tipo de vida que se lleva y cuya solución podría ser encontrar a otra persona y otra forma de vida más satisfactorias. Los estudiosos hablan de una extinción natural, espontánea, del *amor romántico* o apasionado que sobrevendría tras unos años de relación (entre tres y siete). Para algunos, el amor romántico podría ser sustituido por una convivencia menos apasionada, pero más cómoda, basada en el afecto, la cercanía, la complicidad y, por supuesto, el contacto físico y la actividad sexual. Es el *apego sentimental* del que se habla más adelante. Para otros, no habría arreglo posible y se entregarían a actividades extracurriculares.

También hay razones positivas en la infidelidad que pueden aparecer juntas o por separado. Sucede cuando se encuentra o se espera algo mejor. La relación de pareja puede ser buena, pero hay quien necesita o busca más. Se han idealizado, por ejemplo, relaciones del pasado, que se intentan recuperar o, simplemente, se busca a la persona ideal y se prueba cuando aparece alguien que podría encajar. O, bruscamente, surge alguien con unas cualidades que lo hacen irresistible y nace un amor apasionado, incompatible con la relación actual. Entre los desencadenantes se encuentra el tener oportunidades, como, por ejemplo, recibir proposiciones. Las mujeres son más sensibles a los costes percibidos, como la mayor o menor probabilidad de que el engaño sea descubierto o de echar a perder la relación actual. El hecho es que si hay descendencia, se suele experimentar menos atracción hacia terceros. Los beneficios que se pueden obtener, como disfrutar de relaciones sexuales más frecuentes y variadas, incitan más a los hombres. Curiosamente, los neuróticos son quienes más se dejan seducir y arrastrar a una relación fuera de la pareja. Tal vez porque establecen relaciones menos estables.

Para algunas personas la infidelidad está justificada por el sentimiento de conquista, de seducir a alguien, lo que les proporciona las experiencias positivas de sentirse vivos, jóvenes, potentes y atractivos. Seducir y conquistar es una forma de conseguir poder sobre alguien y de obtener un placer intenso. Se recibe una especie de premio o reconocimiento a las cualidades de uno en una faceta

muy importante de la esfera psicológica. Para una persona mayor representa la falsa ilusión de intentar detener el tiempo o reírse de él, de robarle algo a la vida que tal vez la haya tratado mal (o muy bien). Estas razones suelen esgrimirse más por los hombres, quienes tienden a tener aventuras más bien esporádicas y por placer, por el deseo sexual de estar con otras mujeres y no porque hayan dejado de querer a su pareja.

En las mujeres, en cambio, pueden encontrarse motivos más variados, entre los que predominan la insatisfacción en sus relaciones de pareja o la existencia de un matrimonio problemático u otro tipo de inconvenientes que las hacen infelices. Pueden citarse, entre otros, la carencia de recursos económicos del amante, o de las cualidades para obtenerlos, o la tendencia a destinarlos a fines no compartidos. Dado el mayor castigo social que, en general, recibe la infidelidad femenina, es esperable también una mayor intensidad o pluralidad de motivos. Se añadiría la infidelidad por venganza o para encelar y que así sus parejas se fijan más en ellas. También pueden sentirse atraídas por hombres con mejores cualidades (belleza, estatus, riqueza, poder, buen humor) que su pareja actual. Asimismo, hay muchas mujeres a quienes les agrada practicar el sexo con alguien que les gusta. En relaciones esporádicas engañan con hombres atractivos, mientras que a largo plazo se fijan más en el estatus socioeconómico y en cualidades como la ambición, la generosidad, la capacidad y la voluntad para invertir en su descendencia.

La infidelidad posee muchos inconvenientes, además de los citados sentimientos de culpa. Engañar y fingir no es fácil y se corre el riesgo de ser descubierto o de sufrir la permanente sospecha de ser infiel. La infidelidad indica tanto una desigualdad como una falta de compromiso en la relación, a la que siempre pone en peligro. Puede haber también embarazos, con todas las complicaciones que, al menos en principio, acarrear. El descubrimiento de un desliz amoroso tiene efectos no sólo en la pareja, sino en el entorno cercano, como el rechazo familiar o las reacciones adversas de los hijos, si los hay. En el capítulo siguiente se hablará de las reacciones ante la infidelidad descubierta.

Como se ve, estamos ante una conducta frecuente que puede tener raíces muy diferentes. Tan cierto es que varias modalidades de celos no tienen justificación como que no hay que dormirse en los laureles con una relación, pues a lo largo del tiempo pueden surgir numerosas amenazas a su continuidad.

INFIDELIDAD SEXUAL Y EMOCIONAL

Un tema frecuente de discusión entre los psicólogos es si es más importante o más intolerable la infidelidad emocional (enamorar a otra persona) o sexual (mantener relaciones sexuales esporádicas o no, pero sin compromiso emocional). Como se vio en el capítulo 2, las diferencias de sexo en cuanto a la valoración de la infidelidad son una cuestión polémica.

Hay psicólogos que no están de acuerdo con que los hombres estén más preocupados por la infidelidad sexual que por la emocional. Las respuestas a las encuestas podrían estar influidas por estereotipos culturales. Por ejemplo, se espera que los hombres estén más preocupados por el sexo. Hombres y mujeres suelen ser igual de celosos y ambos se sienten más afectados por la infidelidad emocional que por la sexual, pero, comparativamente, a las mujeres les afecta más la emocional que a los hombres.[4] Este efecto se atenuaría con la edad. Otros autores encuentran que no existen tales diferencias o incluso que pueden aparecer resultados opuestos: hombres y mujeres reaccionarían más ante la infidelidad sexual que ante la emocional. Algunas de las diferencias observadas pueden deberse a la forma de plantear las preguntas y a las características de los entrevistados. Encuestas y estudios se suelen realizar con estudiantes universitarios de edades mayoritariamente comprendidas entre los dieciocho y los veinticinco años. Las respuestas de adultos de más edad, con más experiencia en la vida de pareja y posiblemente en conducta sexual, pueden arrojar, y a veces así se demuestra, datos diferentes. Cuando se pide a las personas que recuerden pasadas experiencias de infidelidad, los resultados muestran que no hay diferencias de sexo. En todo caso, las reacciones de las mujeres serían más intensas que las de los hombres ante ambos tipos de infidelidad. Curiosamente, la respuesta rápida y sin meditar de las mujeres es de ver más grave la infidelidad sexual que la emocional. Si se les deja tiempo para pensar, el resultado es el opuesto.[5] Autores como DeSteno y sus colaboradores opinan que el miedo a la infidelidad emocional es en realidad el temor a su materialización en la infidelidad sexual.

No siempre la infidelidad sexual es tan inocua: puede ser el comienzo de una

infidelidad emocional. De hecho, algunos autores encuentran que tanto hombres como mujeres valorarían una infidelidad única como más perturbadora que una emocional (tal vez piensan que lo volverá a repetir en cuanto tenga ocasión). Lo que empieza siendo una experiencia pasajera puede llevar a un embarazo o a una ruptura y a una nueva relación sentimental. En la conducta sexual, por otro lado, suele haber en mayor o menor medida componentes emocionales cuyos efectos no son fáciles de predecir. ¿Quién sabe con certeza total si se va a enamorar o no de la persona con la que hace el amor? Igualmente, una infidelidad emocional puede ser un anticipo de una infidelidad sexual. Por último, no siempre es fácil distinguir entre infidelidad sexual y emocional, ni siquiera para los afectados. Así y todo, algunas mujeres suelen separar perfectamente una y otra:

A mi marido le doy mi cuerpo, no mi alma. No le amo. Le he dejado de querer por todo lo que me ha hecho pasar, por lo que he sufrido a causa de él y el poco respeto o ninguno que me tiene. A quien quiero, aunque no pueda estar con él, con locura y hasta el fin de mi vida, es a otro hombre, mi amor de siempre. A él me entrego de corazón.

Este sentimiento es similar al que expresaba Goneril al dirigirse al conde de Gloucester en la tragedia *El rey Lear*, texto con el que comienza este capítulo. Estas personas viven una disociación entre el contacto físico obligado por la relación conyugal y el amor hacia otra persona, a quien no tienen, pero que harán cualquier cosa por poseer. Un dato interesante es que las mujeres de mediana edad, en la cuarentena y la cincuentena, se vuelven más «masculinas» y más preocupadas por la infidelidad sexual. Podría ser el temor a que su pareja las deje por alguien más joven.[6]

FACTORES SOCIOCULTURALES: GENES FRENTE A NORMAS MORALES

Es un hecho que en todas las sociedades entran en conflicto la tendencia a la promiscuidad, más marcada en el sexo masculino, y a la monogamia. En todos los países y a lo largo de la historia de la humanidad, con independencia de religión y de sistema político, los vínculos de pareja están generalizados. Aun así, muchas culturas consienten la *poliginia*. Las dificultades de manutención que esta última termina creando suelen llevar a una monogamia de facto, eso sí,

imperfecta y flexible. Diferentes factores sociales y culturales pueden contribuir a disminuir o favorecer la infidelidad. En general, las sociedades más tradicionales suelen fomentar más la fidelidad, al tiempo que promueven cierta tolerancia hacia la infidelidad masculina, cuando no la promueven, al tiempo que castigan o vilipendian la infidelidad femenina por las razones evolucionistas o socioculturales vistas anteriormente. En suma, se trata de una doble vara de medir la moralidad sexual. En comparación con los celos de la mujer, los de los maridos suelen ser los más problemáticos. Entre los factores que contribuyen a que las parejas se mantengan por más tiempo están la religiosidad y la descendencia en común. De hecho, todas las religiones pretenden controlar la vida sexual de sus fieles. La infidelidad conduce inevitablemente al conflicto entre la norma social de la monogamia y la búsqueda de relaciones sexuales fuera de la pareja estable.

Algunos psicólogos que defienden los planteamientos evolucionistas han propuesto que las normas sociales tienen una base biológica. Según ellos, existen principios morales innatos, una especie de «arquetipos morales», referidos a actuaciones en circunstancias de interés para el grupo. Las tendencias evolutivas se plasmarían en normas de comportamiento de la comunidad que premiarían en algunos casos, por ejemplo, cuando se coopera con otros miembros; y castigarían en otros, como cuando se ataca a personas del propio grupo o cuando se es infiel. Una de las pruebas que se aportan sería que desde muy pequeños los niños reconocen actos de egoísmo o injusticia y prefieren a personas y compañeros de juegos con comportamientos justos y altruistas. Por ejemplo, valoran mejor o prefieren jugar con quienes reparten equitativamente juguetes o golosinas. Por otro lado, las personas adultas emitimos juicios rápidos de forma automática ante situaciones similares. Se ha encontrado también que las actuaciones castigadas o premiadas por la comunidad tienden a ser parecidas en muchas culturas. Aunque, por supuesto, existen diferencias entre culturas respecto a qué tipo de comportamientos son merecedores de premio o de castigo.

Estos juicios morales irían dirigidos a facilitar la vida en grupo y controlan o atenúan el egoísmo. Refuerzan la cooperación, la cohesión y los modelos morales de conducta que se premian o castigan. Los celos, al fomentar la familia monógama y la crianza de los descendientes, son beneficiosos para el grupo, aunque molestos para el individuo. El miedo al castigo induce a la conducta

altruista e incentiva la cooperación en personas que, de otro modo, actuarían de forma egoísta. Las emociones sociales, como los celos, crean beneficios a largo plazo para el individuo que éste no habría obtenido de haber mantenido su conducta egoísta, ya fuera ésta impulsiva o racional. Estos principios morales, pretendidamente universales, se refieren a conductas muy variadas relacionadas sobre todo con la reproducción y la protección y cuidado de las crías.

Una característica de las diferentes culturas y sociedades es la cooperación, que se ve facilitada por el establecimiento, la transmisión y la aplicación de normas sociales muy diferentes, expresadas en forma de leyes o hábitos de conducta. Hay una tendencia general a castigar a quien se salta la norma, incluso cuando el castigo supone un coste o un esfuerzo, y también cuando quien lo apoya no es parte implicada. El respeto a las normas se transmite a través de los procesos de socialización y conlleva integrar información acerca de las creencias de otros, las metas del grupo y las acciones de sus miembros y sus consecuencias.

Las normas morales y las actitudes hacia la infidelidad cambian con el tiempo. Desde hace decenios las cifras de infidelidad se disparan debido a razones diversas. Entre ellas se pueden destacar la mejora del nivel de vida, con aumento del tiempo libre y los recursos económicos, los viajes turísticos, la facilidad de comunicaciones y medios de transporte, en especial la disponibilidad de automóviles, hoteles de ciudad y carretera, segundas residencias y apartamentos en la playa. Desaparece la estigmatización de la separación matrimonial y se ve como normal la ruptura y la creación de nuevas relaciones sentimentales. Los anticonceptivos y la liberación de costumbres, incluyendo una actitud hedónica hacia la vida, los cambios legales que facilitan el divorcio y la implantación de políticas de igualdad contribuyen también a este proceso. Predomina en nuestra sociedad el espíritu de vivir al día, el *carpe diem* («atrapa el día»), y preocuparse poco no ya por el mañana, sino por las consecuencias de lo que se hace. El teléfono móvil, Internet y las redes sociales, unidos a otros cambios, como el acceso progresivo de la mujer al mundo laboral, provocan un aumento de las oportunidades de conocer a nuevas personas y de comunicarse con todo el mundo prácticamente a cualquier hora y en cualquier lugar. Pensar que tener una pareja estable es una vacuna contra la infidelidad es un error: hay más ocasiones que nunca y el amor puede surgir en cualquier

momento. Simplemente estamos en una sociedad más promiscua.

Para reforzar la influencia de los factores socioculturales debe destacarse el hecho de que la crisis económica actual, iniciada en el año 2007, ha llevado a una disminución del número de separaciones y divorcios. Una parte de la población no puede, aparentemente, permitirse económicamente una separación con los costes que acarrea.

BIOLOGÍA DE LA FIDELIDAD Y DE LA INFIDELIDAD

Además de los psicólogos evolucionistas, muchos psicobiólogos y neurocientíficos no dejan de buscar posibles bases biológicas que expliquen estas «constantes» en el comportamiento. En este caso, se busca un «puente» o enlace entre los genes y el comportamiento humano. Los genes controlan la producción de numerosas sustancias en el organismo que tendrían cierta influencia en la conducta. La existencia de normas sociales y pautas culturales que penalizan la infidelidad ha llevado a estos investigadores a relacionar la mayor o menor secreción de alguna de estas sustancias con la fidelidad a la pareja. Anteriormente se ha hablado de algunas de ellas.

Así, el enamoramiento, lo que se puede denominar amor apasionado, se asocia a un aumento en la producción de diversas hormonas y de otras sustancias producidas en el cerebro (neurotransmisores y neuromoduladores). Entre las primeras se encuentran las *hormonas gonadales* (andrógenos en el hombre y estrógenos en la mujer), así como la *oxitocina* y la *vasopresina* (en concreto, su variante arginina-vasopresina). Entre los neurotransmisores y neuromoduladores están la *dopamina*, la *serotonina* y los opiáceos endógenos u *opioides*. La liberación de dopamina y opioides activa los sistemas cerebrales de la recompensa y del placer. Serían responsables del arrebató, la euforia, la relajación y la excitación que acompañan al enamoramiento intenso. Y también de la adicción al otro y a sus caricias. También se atribuye al descenso de dopamina la caída en el interés y en el cariño que se producen varios años después. Como también se ha visto, algunas de estas sustancias contribuyen a fijar fuertemente en la memoria todas las señales asociadas a la persona amada. La fidelidad, expresión de las relaciones de *apego* psicológico que se vieron en

el capítulo 2, se asocia a la producción de las hormonas *vasopresina* y *oxitocina*. Estas sustancias se liberan en mayor abundancia en aquellos mamíferos de pareja única, que son una minoría.

La antropóloga Helen Fisher defiende que existen tres tipos básicos de amor: [7] el *deseo sexual*, relacionado con la cópula; el *amor romántico*, referido al vínculo específico hacia otra persona; y el *apego*, relacionado con la conducta parental. El amor apasionado estaría caracterizado por la combinación de amor romántico y deseo sexual. El apego sentimental estaría relacionado, además de con la conducta de cuidado de los hijos, con los sentimientos de tranquilidad y seguridad que proporciona una relación a largo plazo, así como con la fidelidad. Estas tres formas de amor se suelen dar juntas en diferentes etapas de una relación, pero funcionarían con relativa independencia. Esto explicaría que se puedan dar a la vez, por ejemplo, la infidelidad sexual y la fidelidad emocional y, por qué no, la fidelidad sexual y la infidelidad emocional, como son el caso de Goneril en la obra de Shakespeare y el de la comunicante anónima que se vio anteriormente.

La oxitocina y la vasopresina, esta última también llamada hormona antidiurética, son hormonas producidas principalmente por las células del hipotálamo que se liberan en la sangre a través de la hipófisis posterior. Ambas regiones se encuentran en la base del cerebro. La oxitocina cumple varias funciones; una de ellas es activar la musculatura lisa que forma las paredes de numerosos órganos. Se segrega como respuesta a la estimulación genital y durante el orgasmo, y promueve las contracciones de la parte interna de la vagina, facilitando el tránsito de los espermatozoides. También contribuye a las contracciones del útero, facilitando el parto. A nivel psicológico interviene en la mayor o menor consolidación de la memoria en algunas especies. Pero en los últimos años se la considera responsable de la conducta monogámica de algunas especies, incluida la humana. Se piensa que podría facilitar conductas permanentes de apego y contribuir a la fidelidad.

La actividad de la oxitocina es mayor en el cerebro de la mujer y está facilitada por los estrógenos, hormonas sexuales femeninas. La vasopresina está potenciada por los andrógenos, hormonas sexuales masculinas, y abunda más en el cerebro de los hombres. La oxitocina facilita la conducta maternal y los contactos sociales. La vasopresina disminuye el miedo, eleva la tolerancia al

dolor y facilita la agresión. Mayores niveles de vasopresina facilitarían la conducta de apego en los hombres. Así, el gen relacionado con la producción de vasopresina, denominado 334, está asociado a la mayor o menor tendencia al compromiso afectivo estable en los hombres. Esta conocida investigación la llevó a cabo el prestigioso Instituto Karolinska en Suecia en 552 hombres a lo largo de cinco años. Aquellos que carecían de la variante R2334 de dicho gen tenían una mayor estabilidad en su vida afectiva. Los hombres con doble variante era más probable que no tuvieran pareja y que presentaran antecedentes de crisis maritales o que estuvieran menos satisfechos con su vida de pareja.

El tener un gen especial podría ser una excusa para muchos infieles. Pero antes es importante señalar que todos estos datos no hablan de *causalidad*, en el sentido de que poseer un gen lleve inevitablemente a ser fiel, ni de que administrar una hormona le vuelva a uno más infiel. Lo que estos estudios obtienen son asociaciones o *relaciones* entre poseer un alelo de un gen y una tendencia en un grupo amplio de personas, o entre diferentes niveles hormonales y la mayor o menor propensión a mostrar una conducta. Falta mucha investigación para poder establecer el efecto real y los límites entre lo biológico y lo social. No obstante, por muy potente que sea el poder de los genes y de las hormonas, la sociedad influye de forma profunda en los comportamientos, especialmente cuando son complejos y suceden en medio de relaciones sociales.

INDAGACIÓN

Nunca los celos, a lo que imagino —dijo Preciosa—, dejan al entendimiento libre para que pueda juzgar las cosas como ellas son; siempre miran los celosos con antojos de allende, que hacen las cosas pequeñas grandes, los enanos gigantes y las sospechas verdades.

MIGUEL DE CERVANTES, «La gitanilla»,
Novelas ejemplares

Puede parecer paradójico que en un libro dedicado a la psicología de los celos se dedique un apartado a averiguar si el otro miembro de la pareja es o no infiel. Se supone que no se debería animar a alguien a hurgar en su herida y en la del otro. Sin embargo, el hecho es que muchos celos están motivados por infidelidades reales y puede ser útil dar datos o informaciones que ayuden a

entender qué puede estar sucediendo en una relación. Este libro no está escrito sólo para los celosos y sus parejas, sino para todo el mundo. Además, la recomendación que se hace en estas páginas es no indagar y sólo hacerlo en unas circunstancias determinadas, cuando los indicios tengan viso de ser reales, así como aclarar cuanto antes con el amante cualquier situación confusa o imprecisa.

Si se pregunta a la gente si le cuenta todo a su pareja, dos tercios responden que se lo cuentan todo. En la misma línea, si se le pregunta si le contaría a su pareja que le ha sido infiel, casi el 45% responde que sí. La realidad es que la mayoría suele seguir más bien los viejos consejos de no contar nunca nada y negarlo todo. Esto sitúa al celoso en la posición de ver justificados sus celos (la infidelidad es relativamente frecuente y muchos traicionan a sus parejas) y de desconfiar de que se lo vayan a contar (mucha gente dice que se lo dirá a su pareja y en realidad no lo hace). Las dos circunstancias justifican el que emprenda actuaciones para descubrir si su pareja se interesa por otra persona o si mantiene relaciones a sus espaldas. La mayoría de los celosos indaga, si puede, y lo hace de diferentes formas, algunas de las cuales se han examinado en capítulos anteriores.

El celoso está en una posición de inferioridad: no conoce toda la verdad y no tiene toda la información. Esto es más o menos lo que sucede casi siempre en las relaciones interpersonales. La esencia de la conducta social es la complejidad y la *incertidumbre*. Nunca se puede estar seguro del todo. No sabemos todo lo que sucede, ni lo podemos saber. Tomamos la mayoría de las decisiones, especialmente las importantes, sin conocer todos los datos necesarios y sin saber qué pasará en el futuro. Así es la vida. Más aún en el mundo de los sentimientos, que son a veces difíciles de conocer, se pueden disimular o cambiar con rapidez.

Por una parte, existen una necesidad y un derecho a conocer las intimidades de la pareja sentimental. La confianza conlleva no tener secretos y revelarlo todo a quienes confían en uno. Confiar es tener fe en el otro y poder expresar libremente todo, hasta los pensamientos más ocultos o vergonzosos.[8] El interrogatorio de la pareja está legitimado por la relación íntima y el apoyo mutuo existentes, pero pone a prueba la confianza. Intentar averiguar si existe una tercera persona puede conducir a escuchar: «¿Es que no confías en mí?», respuesta letal a una pregunta inquisidora igualmente letal. No hay que

precipitarse. Aunque uno sea cónyuge, no es ni vigilante ni policía de su pareja y su profesión no es investigarla. Sólo se debe indagar cuando la relación parece estar en peligro. Además, quien indaga penetra en la mente del otro, en su intimidad. La desconfianza excesiva puede acabar con la relación. No vale la pena perseguir la verdad a toda costa. Los celos se sitúan en el polo opuesto a la confianza mutua, que es la base de la pareja. Poner a prueba la confianza viene a ser arriesgarse a perder a la otra persona y acabar con la relación.

La indagación puede ser una experiencia, y frecuentemente una cadena de experiencias, particularmente intensa. Es asomarse al abismo buscando la confirmación definitiva, que abrirá episodios más graves de confrontación y reproche, seguidos de consecuencias imprevisibles. Es asumir el riesgo de perder la confianza en el otro cuando se le plantean preguntas directas sobre algo que no se conoce bien. Además, la indagación trae siempre consigo el peligro de «levantar la liebre» y que el otro o la otra oculte pruebas y «se vaya de rositas».

El origen de la indagación puede ser espontáneo: se ha visto u oído algo sospechoso o alguien lanza una indicación o un rumor que llega a oídos de uno de los miembros de la pareja. En los celosos, la reacción ante el menor indicio o señal no suele hacerse esperar. Como se vio en el capítulo 1, la *vigilancia* incluye el escrutar al detalle la conducta de la pareja e intentar averiguar si las sospechas de comportamiento infiel son reales o si es cierto que la persona amada está siendo o ha sido seducida. Muchos celosos no pueden evitar embarcarse en una aventura de indagación que, como se ha dicho, es un peligro para la relación sentimental y para la estabilidad emocional de ambos.

Pero yo no quería ni causar pena ni cansarme ni entrar en la terrible vía de las investigaciones, de la *vigilancia* multiforme, innumerable.[9]

Pero todas las personas no reaccionan igual frente a los indicios: hay a quien le da igual y prefiere mirar para otro lado o recurrir al autoengaño. La indagación es dolorosa porque hay una necesidad de creer al otro y asegurarse así su cariño y la continuidad de la relación. Cualquier explicación que se dé medianamente razonable alivia la herida y el sufrimiento. Es un proceso de querer saber y de buscar explicaciones, aunque parezcan inverosímiles, para finalmente aceptarlas. Por otro lado, hay también una necesidad de confirmación: la verdad hiriente y descarnada alivia la incertidumbre, que mata

poco a poco.

La indagación puede volverse adictiva por varias razones. Una de ellas es la excitación que provoca el temor y la angustia de enfrentarse a algo desconocido y temido. Otra, que la incertidumbre es continua, incesante, no termina jamás. El no hallazgo, la no confirmación nunca es un dato definitivo y no pone fin a la pesquisa. En teoría, un resultado negativo de la indagación, esto es, que no ha habido engaño, debería llevar a relajarse y vivir la vida. Pero puede que no sea así, y el celoso piense que no ha encontrado algo que buscaba, pero que sabe que existe. Si no es hoy, será mañana. Se impone probar una vía distinta, rastrear nuevas pistas. Las grandes expectativas de encontrar la prueba irrefutable y salir así del pozo de la incertidumbre caen una y otra vez dejando un vacío que puede ser aterrador. Poco después se vuelve a la carga. Y se recuperan y conectan antiguas sospechas y lo que fueran falsos indicios con nuevos «datos», siguiendo una diabólica aritmética cuyo resultado final es más dolor. Por último, siempre se descubre algo nuevo que, sea o no relevante, aumenta los celos: personas conocidas o desconocidas con quienes ha contactado o hablado por teléfono, nuevos clientes o nuevas relaciones comerciales o profesionales. Todo ello lleva a más sospechas y a más pesquisas. En suma, puede convertirse en una inmensa pérdida de tiempo y esfuerzo. Como poco, este afán interminable impide al celoso disfrutar de la vida y de la propia relación, a la que puede hacer mucho daño, tal vez de modo irreversible.

El celoso quiere que se le perdone todo el ejercicio de indagación y control. Como sufre mucho, ve justificado todo lo que hace. Una de las labores del terapeuta al principio del tratamiento con el celoso es mostrarle cuánto daño causa a su pareja, a la relación y a sí mismo.

Sólo se debe indagar cuando hay indicios suficientemente claros, sólidos, no meras conjeturas, datos aislados o simples coincidencias. Algún celoso puede verse tentado de indagar sin motivo y cometer una injusticia. No viene mal recordar lo que Platón pone en boca de Sócrates en *Gorgias* o *de la retórica*:

Porque, de todos los males, el mayor es cometer una injusticia [...]. Pero si me viera obligado a cometer una injusticia o a tener que sufrirla, preferiría esto antes que cometerla [...]. Porque estoy convencido de que tú y yo y los demás hombres pensamos todos que cometer una injusticia es un mal mucho mayor que soportarla, como el no ser castigado por sus crímenes más mal que sufrir la pena merecida.

Si se descubre que la otra persona desconfía de uno, de entrada se introduce un factor de tensión en la relación. Descubrir que el celoso o la celosa está investigando no es nada tranquilizador y puede tener efectos muy negativos. Entre ellos el tender a ocultar y esconder otras cosas; por ejemplo, se silencia el haberse encontrado o haber hablado con amigos o amigas o compañeros de trabajo, o haber conocido gente nueva. Se puede llegar a ocultar estas acciones para no acrecentar los celos y la desconfianza de la pareja. Pero cuantas más cosas se escondan más probable es que alguna de ellas se descubra, lo que volverá al celoso o a la celosa más suspicaz y empeorará la situación.

Las relaciones sociales, interpersonales y muy especialmente las de pareja se basan en la confianza y en la transmisión de la verdad. Yo espero que mi pareja me diga la verdad, creo lo que me dice y, recíprocamente, le cuento la verdad. Puede asegurarse que la mayor parte de las parejas se dicen la verdad la mayor parte del tiempo. Ahora bien, no se cuenta todo siempre y a menudo no se dice la verdad por distintas razones: miedo a que se sepa algo que hemos hecho, por ejemplo, tomar café con un o una ex, miedo a preocupar a la pareja o simplemente para salir del paso rápidamente. También se puede mentir para mantener una buena imagen, de persona fiel y honesta. Esto quiere decir que pillar a la pareja en una mentira no autoriza a concluir que miente en todo ni a asegurar que nos está engañando con alguien.

Se miente por muchas razones. La mentira posee muchas funciones instrumentales o utilitarias: conservar o no empeorar la relación (más frecuente en hombres), o proteger los sentimientos (más frecuente en mujeres), no hacer daño o evitar discusiones, por ejemplo. Por eso, ser pillado en una mentira no indica necesariamente que se sea infiel o que se mienta en todo. Pero para un celoso o una celosa puede ser motivo suficiente para reaccionar montando una escena o simplemente para confirmar las sospechas que con anterioridad abrigaba. Cuando uno miente elige por un lado entre un daño inmediato, confesar y esperar el castigo, y por otro la posibilidad de librarse totalmente del castigo o de diferirlo. En este último caso se subestima la posibilidad de ser descubierto y la intensidad del castigo que se vaya a recibir, pues las consecuencias negativas se proyectan al futuro y al verlas de lejos se perciben como menos graves o intensas.

La ocultación de hechos no responde sólo a la existencia de un amante.

Puede callarse un acontecimiento o disimular para evitar que la pareja se enfade por otro motivo: gastos en que se ha incurrido o relaciones con un familiar o con una amistad problemática, o cualquier otro suceso cuyo conocimiento pueda molestar o enfadar a la pareja y crear más problemas que la simple ocultación. Para muchas personas, ocultar algo no es una auténtica mentira, ya que entienden que mentir es sólo falsear o fabricar falsedades. Sin embargo, esto no es así, ya que esconder un hecho importante para la pareja (y la infidelidad lo suele ser) es una forma de engaño. Así era considerada en los textos jurídicos. En el Fuero Juzgo, de 1289, se puede leer: «Ca no es menor peccado de negar la verdad de lo que es dezir la mentira». Y el castigo era «cien azotes e sea difamado».[10]

EFFECTO OTELO

En la indagación, uno no debe dejarse llevar por las emociones intensas ni por los prejuicios. Sentimientos y prejuicios pueden conducir a rechazar cualquier dato, prueba o explicación que no se ajuste a lo que uno espera. Al contrario, se acepta todo aquello que apoya el prejuicio. El celoso, en esa lucha estúpida contra sí mismo de la que se hablaba en el capítulo 1, tiende a aceptar aquello que menos desea y que le causa más daño: que la persona amada le engaña. Tiende a creer que «todo el mundo» le engaña y a confirmarlo. En palabras del psicólogo Paul Ekman, «prefiere la humillación previa al descubrimiento de que ha sido engañado, a correr el riesgo de una humillación peor si el engaño se ratifica [...]. Mejor sufrir ahora, antes que la incertidumbre». Las personas no toleran bien la incertidumbre y el riesgo. Prefieren lo cierto (aunque sea malo) a lo inseguro. Las emociones intensas y una situación en la que hay mucho en juego pueden llevar a errores de detección.[11]

Un ejemplo de la influencia de las emociones en la detección errónea del engaño es el llamado «efecto Oteló», inspirado en la famosa tragedia de Shakespeare. Consiste en tomar cualquier indicador de nerviosismo de la persona interrogada como señal inequívoca de que está mintiendo. Así, una persona de quien se duda que diga la verdad puede mostrar indicios de engaño por muchas razones diferentes:

- Puede estar nerviosa por la propia situación de ser interrogada.
- Porque piensa que no se la cree o porque no puede probar su inocencia.
- Por las consecuencias que le puede acarrear el que se la tome por mentirosa.

Esto ocurre en personas muy nerviosas o con sentimientos de culpa. En la tragedia de Shakespeare,[12] Otelo, cegado por los celos, interroga a su esposa, Desdémona, quien, aterrorizada al no poder demostrar su inocencia (Otelo la engaña al decirle que su presunto amante, Casio, ha muerto), se desespera. Otelo interpreta la angustia de Desdémona como el resultado de saber que su amante ha muerto y, por lo tanto, concluye que es culpable de su infidelidad.

LOS CATÁLOGOS DE INDICIOS

Los celos son una sed de saber gracias a la cual acabamos por tener sucesivamente, sobre puntos aislados unos de otros, todas las nociones posibles menos la que quisiéramos. Nunca sabemos si va a nacer una sospecha, pues de pronto recordamos una frase que no era clara, una coartada que nos dieron no sin intención.

MARCEL PROUST, *La prisionera*

¿Dónde se indaga? Pues donde hay indicios. La infidelidad es más frecuente, y más fácil, entre compañeros de trabajo y con antiguas parejas. Hoy en día, Internet es una gran ayuda para el infiel y también para quien busca infidelidades.

Una infidelidad, o una serie de infidelidades, que se extiende a lo largo del tiempo es difícil de mantener en secreto. Más aún hoy en día, cuando los medios tecnológicos permiten tanto establecer relaciones sexuales y afectivas como descubrirlas. Más tarde o más temprano es inevitable cometer errores y que algo o todo se descubra, que las amistades se enteren y alguien o muchos lo divulguen. En general se suele prestar atención a los cambios en hábitos y costumbres. Para un celoso, cualquier detalle puede ser indicador de la temida infidelidad, por lo que la descripción de todos ellos sería imposible. Se presenta a continuación una exposición breve de los principales indicios que, debido a su

rareza, carácter sorpresivo, incongruencia o a que las explicaciones dadas no sean suficientes, pueden llevar a pensar que existe una infidelidad:

- Olores no habituales y sospechosos, por ejemplo, a perfume o tabaco. Hay quien, para evitar los olores ajenos, llega a poner la calefacción del coche en pleno verano con la idea de que su sudor oculte al del amante. Hábitos higiénicos inesperados, como ducharse al llegar a casa, cuando nunca lo hace.
- Cambio en la manera de vestir o de cortarse el pelo. Prendas íntimas más atrevidas, especialmente durante la jornada laboral. Acicalamiento excesivo o maquillaje nuevo. Muchos cambios que se pueden interpretar como sospechosos o incluso como pruebas claras de una aventura amorosa son inevitables, como el cambio en la forma de vestir o arreglarse. La moda cambia.
- Preocupación por la forma física, por adelgazar e ir al gimnasio. Puede deberse también a razones de salud y bienestar general.
- Manchas de maquillaje en las solapas de la chaqueta o en el cuello de la camisa, o de carmín en cuello o mejilla. Las explicaciones buscadas a través de preguntas indirectas («¿A quién has visto hoy?») pueden no ser convincentes.
- Aparición repentina de «detalles» u objetos con aspecto de ser regalos de terceros.
- Extractos de gastos en la cuenta corriente, tarjeta de crédito (salidas de dinero, cargos), aparición de facturas poco habituales, difíciles de explicar.
- Reticencias a realizar actividades sexuales o a mostrarse desnudo. Presencia de marcas en la piel (por ejemplo, chupetones o arañazos) de posible origen ajeno.
- Resistencia a hablar sobre la infidelidad.
- Respuestas vagas, imprecisas y no verificables a preguntas del tipo «¿Dónde has estado?» o «¿A quién has visto?».
- Ausencias más frecuentes u horas más tardías de vuelta a casa, con profusión de excusas.
- Reticencia inexplicada ante planes de vacaciones o viajes fuera de la

ciudad.

El hecho de que se encuentren dos o más indicios tampoco quiere decir nada. Las casualidades existen. Los datos, y especialmente los comentarios de terceros, se deben situar en el contexto en el que aparentemente sucedieron. Para interpretar un indicio hay que ponerse en el lugar de la otra persona, intentando comprender sus circunstancias. Llegado el caso se plantea abiertamente y se escucha su versión. La confrontación es una situación delicada en la que deben seguirse unas pautas tanto para averiguar si el otro o la otra mienten como para no romper la confianza, y tal vez la relación. La respuesta del investigado suele ser la negativa continua, que puede ir seguida de la acusación al celoso inquisidor de desconfianza, e incluso de acoso. No existe ningún procedimiento o técnica para saber si una persona miente o no. La mayoría de ellos se basan en detectar señales emocionales de miedo o nerviosismo, que no son siempre fáciles de interpretar. Se recomienda la lectura del libro *Cómo detectar mentiras*, de Paul Ekman, y *Psicología de la mentira*, del autor de este libro, ambos en la editorial Paidós.

En otras épocas, la indagación en el caso de los celos era mucho más cruda, sobre todo para la mujer. Se seguían las indicaciones de la Biblia, establecidas para cuando el marido tuviera sospechas de que se hubiera producido adulterio: «Si viniere sobre él espíritu de celos, y tuviese celos de su mujer, habiéndose ella amancillado; o viniere sobre él espíritu de celos, y tuviese celos de su mujer, no habiéndose ella amancillado».[13] Obsérvese el segundo caso, en el que el marido está celoso, pero la mujer no ha cometido ninguna impureza. Se trata de celos sin más fundamento que la sospecha del marido. La prescripción era la misma en ambos casos: la mujer debía tragar agua consagrada con tierra del suelo del Tabernáculo y un papel con una maldición. Si era culpable, se le hincharía el vientre y caería el muslo. Los efectos dañinos sobre el sistema digestivo eran esperables, desde luego. Esta prueba de fidelidad persistió en la Edad Media en forma de juicio de Dios, la llamada «ordalía de las aguas amargas», que se ejecutaba mezclando agua bendita con polvo del altar para que la bebiera la sospechosa de infidelidad.

INFIDELIDAD E INDAGACIÓN EN LA ERA DIGITAL

La enorme penetración de las nuevas tecnologías en la sociedad, la posibilidad de estar conectados veinticuatro horas y el auge de las redes sociales proporcionan más oportunidades de infidelidad, dan más quebraderos de cabeza a los celosos y a sus parejas, al tiempo que permiten más control del posible infiel. Internet y, sobre todo, las redes sociales facilitan conocer nuevas personas y recuperar viejas amistades, amores de juventud, antiguos compañeros de colegio o instituto. Las personas exponen sus imágenes e información personal a la vista de multitudes. Se reavivan así sentimientos del pasado y es más fácil encontrar nueva pareja. Hay varios portales específicos para contactos personales (sentimentales o sexuales) entre quienes no tienen compromisos afectivos, y también para infieles. Algunos de ellos son auténticos timos, si se hace caso de los comentarios de usuarios insatisfechos que circulan por la Red. Sirva de ejemplo de los cambios provocados por las redes sociales, que su uso por los adúlteros ha irrumpido en los juicios por divorcio. En Estados Unidos, la red social Facebook se menciona en un 20% de los casos de divorcio, según una encuesta a más de cinco mil abogados.^[14] La proporción sigue en aumento en la misma medida en que Facebook se extiende más y más como forma de comunicación y de hacer amistades.

En la Red, las barreras reales o percibidas para ligar (como la escasez de candidatos en el entorno inmediato, la timidez o el miedo al rechazo) se reducen o desaparecen. Esto es especialmente interesante para personas con escaso atractivo físico, solitarias o con ansiedad en las relaciones sociales, y también para quienes no son demasiado hábiles o exitosos a la hora de trabar amistades en la vida tridimensional. El ligue es también más rápido y permite vencer algunos obstáculos de la vida moderna, como el aumento de la movilidad por el trabajo, que lleva al desarraigo y a la pérdida de contacto con familia y amigos. Algunas personas son más sinceras y comunicativas en la Red: cuentan cosas que tal vez no se atreven a revelar en una conversación cara a cara, ya que se sienten más cómodas. El anonimato relativo favorece la desinhibición, libera y transmite información de todo tipo, especialmente de carácter emocional, más abundante y sincera. Internet puede dar la impresión de ser un espacio *seguro*, en el que es más fácil revelar intimidades. Por ello, ciertas relaciones pueden llegar

a ser más «íntimas» y estrechas en la Red que las que se mantienen en la vida real. Al mismo tiempo, las posibilidades de disimulo o de engaño descarado son mucho mayores, mientras que el sentimiento de culpa por hacerlo es mucho menor.

La forma de llevar a cabo los contactos presenta variantes respecto a los sistemas clásicos, ya que muchos de ellos son anónimos o casi, a través de «perfiles» o datos personales inventados. Es fácil engañar, exagerar y proporcionar información para dar una mejor imagen. Esto puede resultar en la idealización de la persona con la que se contacta, pues se tiende a creer todo o casi todo lo que se dice. Es una forma de autoengaño, propia de la seducción y del enamoramiento en general. Es un proceso cercano a la clásica tradición hispánica, no ya en la Red, sino en la vida real, de idealización biográfica del novio de la hija: al ensalzar al candidato se refuerza el valor del retoño y el esfuerzo invertido en su crianza. En el ligue en la Red, se impone una cautela que me confió un usuario habitual: «La primera vez que quedas en persona con alguien con quien has tratado sólo en la Red, tienes que tener una buena excusa preparada para salir corriendo cuanto antes si llega el caso, como que tu hijo está en el hospital o algo así». No carecen de peligros estas formas de establecer contactos: divulgación de información íntima o ser objeto de acoso o de mensajes agresivos o calumniosos.

Las nuevas tecnologías son para el celoso un motivo más de preocupación, pero también sirven para descubrir las infidelidades y merecen por ello denominarse «de doble uso». El celoso indaga los SMS, los mensajes de correo electrónico y las páginas que visita su pareja. Las aplicaciones basadas en el sistema GPS (*global positioning system*) permiten localizar dónde se encuentra el teléfono del usuario en un momento dado. En una encuesta mundial, en la que una empresa fabricante de teléfonos móviles indagaba sobre nuevas funciones de interés para países en desarrollo, encontró que las mujeres de Rio de Janeiro proponían que se incluyera un sistema para vigilar a los maridos.[15]

Esta nueva era genera sus propios catálogos de indicios. De nuevo, la variedad es imposible de abarcar, pero sirvan de muestra los siguientes:

- Apagar el ordenador u ocultar bruscamente la pantalla cuando el otro miembro de la pareja se acerca o irrumpe en la habitación.

- Esconder el teléfono móvil o evitar que nadie acceda al mismo, no despegarse de él ni siquiera en el baño o mantenerlo todo el día en silencio.
- Leer y borrar todos los mensajes. Con el tiempo se descuida esta norma básica de seguridad del infiel, dejando accesibles mensajes comprometedores. Se puede consultar mucha información en el historial de páginas visitadas, búsquedas o descargas.
- Navegar en la Red a escondidas o dejar que la pareja lea sólo determinados contenidos.

Los problemas de la indagación digital son similares a los de la búsqueda tradicional. Pero también hay diferencias, ya que la incertidumbre de la vida moderna se contagia a la Red y el resultado es inquietante. El exceso y la ambigüedad de la información personal que en ella se encuentran pueden llevar a pensar que uno no conoce realmente a su pareja. Se puede saber no sólo quiénes son sus amigos y contactos, sino también acceder a buena parte de sus interacciones con ellos. A la hora de interpretar un mensaje sospechoso hay que tener en cuenta que hoy en día se da un estilo desenfadado de comunicarse, con expresiones ligeras y mucho «colegueo» que pueden malinterpretarse. La valoración de un mensaje cariñoso, aislado del contexto y sin conocer las circunstancias al detalle, puede ser muy difícil y llevar a conclusiones erróneas. Hay que tener cuidado con el lenguaje que se utiliza, expresiones coloquiales o ambiguas de posible interpretación sentimental o sexual o uso de calificativos excesivamente cariñosos. Mucha gente se despide en los mensajes de correo electrónico con «besos», a menudo indiscriminados y sin ninguna intención de darlos. Expresiones como «te quiero», «I love you» o el uso de *emoticonos* pueden ser de interpretación ambigua e incluso imposible si no se conoce bien a quien los envía y a quien los recibe y el contexto en el que los mensajes se transmiten.

La difusión masiva de información personal de todo tipo en la Red puede incidentalmente resultar embarazosa. Hay que poner sentido común tanto en interpretar lo que se puede ver como en qué datos o imágenes son adecuados o no para difundir. Por ejemplo, si se visita la página en una red social de la pareja se tiene acceso a quiénes son sus amistades o a mensajes que recibe. Para un

celoso puede ser una auténtica tortura. Hay que ser cautos en este punto. La salida más rápida, no sin inconvenientes, es no dar toda la información al celoso. Este último, por su parte, puede inventar «perfiles» para intentar cazar a su pareja y localizar rivales potenciales.

En algunos países, espiar a la pareja se puede considerar un deporte nacional. En una encuesta a 1.129 británicos, más de la mitad admite haber espiado los mensajes SMS de la persona amada en alguna ocasión, porcentaje que asciende al 77% en el grupo de edad de veinticinco a treinta y cuatro años. Siempre se puede justificar afirmando que a veces se responden o hacen llamadas o se leen mensajes en el teléfono de la persona querida. La misma encuesta revela que un 42% admite haber leído los mensajes de correo electrónico de la pareja. Los métodos tradicionales continúan vigentes: un 39% de las mujeres admite hurgar en los bolsillos de su pareja. Los hombres se inclinan por leer el diario personal de su amante. Otros escuchan sus conversaciones en secreto, llegando incluso a grabarlas. Esto último es lo más popular entre los de más edad, junto con el uso de *webcams* y el seguimiento y localización del móvil. Sólo un 9% había usado el viejo método de seguir a la pareja.[16]

El descubrimiento de la infidelidad en línea puede provocar las mismas reacciones que si se tratara de una infidelidad de carne y hueso. Las investigaciones indican que los celos en la Red son similares a los celos en persona.[17] Algunos estudios encuentran que en este entorno virtual, las mujeres están más preocupadas por la infidelidad emocional y los hombres por la sexual. De todas las personas que mantienen actividades «sexuales» en la Red, una minoría, el 18%, termina en encuentros sexuales directos. En estos casos, la infidelidad en la Red es un primer paso para la infidelidad directa.[18] También, muchas infidelidades de la vida real continúan y crecen con el intercambio digital.

La lectura subrepticia de los correos electrónicos entre dos amantes es ya un clásico en muchos divorcios de hoy en día. Me detendré en una famosa trama de altos vuelos, en la que se mezclan infidelidad, celos y despecho, que tuvo una gran repercusión en los medios de comunicación. Se trata del caso de Lisa Nowak, astronauta de la nave espacial *Discovery*. Nowak, de cuarenta y tres años y madre de tres hijos, mantenía una relación extraconyugal con otro astronauta, Bill Oefelein, y estaba en trámites de separación de su esposo. A

espaldas de su amante, Nowak había podido leer los correos electrónicos que la aviadora militar Colleen Shipman enviaba a Oefelein cuando éste se encontraba en una misión espacial a bordo de la *Discovery*, de la que era comandante. Al regresar de la misión, Nowak pidió explicaciones a su amante, quien rompió con ella. Nowak fue detenida por atacar e intentar secuestrar a su rival Shipman en el aparcamiento del aeropuerto internacional de Orlando, Florida, el 5 de febrero de 2007. Nowak condujo los casi mil quinientos kilómetros entre Houston y Orlando para salir al encuentro de Shipman cuando ésta aterrizara allí. Para viajar más rápido y hacer el menor número de paradas se puso unos pañales. La esperó en el aeropuerto disfrazada con una peluca y una gabardina, y la siguió hasta el *parking*. La abordó y le pidió ayuda diciéndole que se había quedado sin batería. Shipman le respondió que iba a pedir ayuda y consiguió zafarse de Nowak y refugiarse en su coche, desde donde llamó a la policía. Nowak intentó agredirla con un espray de pimienta. La policía encontró en su coche un arma de fuego, un mazo de hierro y un cuchillo. A raíz del ataque, fue despedida de inmediato de la NASA, como lo fue tiempo después el galán Oefelein.^[19] A finales de 2012, se supo que el despecho de una amante celosa y sus mensajes de correo electrónico pusieron al descubierto la infidelidad del condecorado general Petraeus, director general de la Agencia Central de Inteligencia norteamericana. Casos menos famosos abundan. Las nuevas tecnologías son instrumentos más potentes, rápidos y eficaces para lo de siempre en el mundo del amor, los celos y la traición.

Sea digital o tradicional, la indagación es un proceso doloroso que se dirige a un final lleno de brumas. Un hallazgo incontestable es peor aún: habrá más interrogantes y más angustias. Surge entonces la fría sensación de que algo que existía sólo en el pensamiento es real. El sufrimiento es máximo: confirmación de lo que ya se sabía por intuición e inteligencia (y casi seguro que por confidencias de terceros). Se llega a la confrontación, a la escena de celos y, tal vez, a decisiones difíciles que habrá que tomar. Pero sólo se debe plantear el asunto a la pareja de uno cuando los indicios se confirman. Cuando es evidente, cuando se ha visto u oído algo relevante. Cuando dos o más personas lo corroboran juntas o por separado, sobre todo si son conocidas de ambos. En tal caso puede asegurarse que lo sabrá más gente. El conocimiento público pone en juego la dignidad de todos.

Cuando hay indicios indudables de infidelidad es momento de aclarar el asunto. Termina la situación A de sospecha dolorosa y se entra en la situación B de sospecha confirmada: hay que hacer algo. ¿Qué ocurre cuando se descubre la infidelidad? ¿Qué sucede cuando se abandona a la pareja? Las consecuencias pueden ser catastróficas o beneficiosas.

CAPÍTULO 7

La infidelidad confirmada: entre el desengaño, la culpa y el rencor

Pero cuando la reina Ginebra supo que sir Lanzarote portaba la manga roja de la bella dama de Astolat, casi se volvió loca de ira. Y en medio del mayor odio imaginable mandó llamar a sir Bors de Ganis. En cuanto sir Bors compareció ante la reina, ella dijo: «¡Ah!, sir Bors, ¿habéis oído decir cuán falsamente me ha traicionado sir Lanzarote?». «Lo siento, señora —dijo Bors—, me temo que os ha traicionado a vos y a todos nosotros.» «Debe ser destruido, pues es un caballero falso y traidor», dijo la reina.

SIR THOMAS MALORY, *Le Morte d'Arthur* (1485)

Los celos nacen de la anticipación de la pérdida no deseada y son diferentes del sentimiento que provoca la verificación de esa pérdida. En este último caso, cuando la infidelidad se descubre o se confirma, comienza una nueva etapa: los celos estaban fundados. La infidelidad consumada y descubierta afecta tanto a celosos como a no celosos, por lo que en este capítulo me desviaré en algún momento del tema central del libro para tratar circunstancias cercanas y recoger lo que sea útil para su objetivo principal: comprender la conducta del celoso y ayudarle a él y a quienes sufren a causa de sus celos.

La confirmación es también el momento del desengaño, la frustración, el despecho, la ira y tal vez la venganza. Y muchas veces, del fin de la relación. La infidelidad es una de las principales causas de ruptura matrimonial y, por tanto, del alto número de divorcios (entre un tercio y la mitad de los matrimonios), del auge de las familias monoparentales y del gran número de personas que viven solas. La tasa de divorcios aumenta sin cesar y sólo parece detenerla la crisis económica. En 2007 y después de veinticinco años de la Ley de Divorcio en España, se habían producido un millón de separaciones y unos ochocientos mil

divorcios. En los cinco años anteriores, entre 2002 y 2006, un 45% de las parejas había roto. Como los celos pueden seguir después de que la relación haya terminado, otra consecuencia son los ataques de resentidos que no superan el verse abandonados y que muestran reacciones a veces muy agresivas.

El descubrimiento de la infidelidad tiene un efecto devastador y cargado de emociones, entre las que predominan, además de los celos, la ira, la depresión y el autorreproche. Sus consecuencias no son fáciles de asumir por ninguno de los miembros de la pareja. Una salida honrosa por parte de quien la ha cometido es disculparse y dar explicaciones para intentar recuperar la confianza y no romper la relación, si es ése su deseo. Parece menos adecuado humillarse y arrastrarse de forma que se busque a toda costa el perdón, arriesgándose a perder definitivamente y no recuperar nunca la dignidad, la credibilidad y la confianza.

En el capítulo anterior se dijo que la infidelidad puede en algunas ocasiones contribuir a conservar el matrimonio: al aprender a valorar lo que se tiene en casa o buscar una salida a la rutina que, de otro modo, puede acabar extinguiendo el cariño. Una resolución positiva puede ser desvivirse por el otro miembro de la pareja. Una reacción corriente es hablar y analizar, los dos solos o con ayuda de un profesional, qué ha sucedido y por qué. Se indagan los detalles relevantes para conocer mejor la naturaleza, duración y grado de gravedad o amenaza para la relación. Tal vez ha llegado la hora de ver qué es lo que no funciona y de cambiar a mejor.

De cara a la forma de llevar a cabo la resolución y a las secuelas afectivas del proceso, pueden mencionarse diferentes circunstancias relevantes. Un primer tipo de infidelidad imperdonable es la traición pública y cercana, esto es, la infidelidad cometida con un conocido, una vecina, la mejor amiga o una hermana o el tío del novio. Esta circunstancia de proximidad puede verse intensificada por la difusión del hecho o por detalles particularmente lacerantes o escabrosos de la relación ilícita (hacer el amor con el amante en el mismo lecho nupcial o ridiculizar al traicionado, por ejemplo). Otra circunstancia agravante es la infidelidad reiterada y persistente en el tiempo, con varias personas o con una sola. El resultado en estos casos suele ser la ruptura o una crisis grave de la pareja. El segundo tipo, en principio más liviano, es la infidelidad pasajera, lejana, limitada a un hecho esporádico y con desconocidos. Dependiendo de las circunstancias, es más o menos perdonable y es más fácil recuperar la relación.

Esta infidelidad descubierta tenderá a ser presentada por el culpable como ocasional, de manera que de cara al desenlace le deje en mejor posición negociadora. Pedir comprensión y perdón y, con suerte, obtenerlos será más fácil.

AUTOENGAÑO

Saber que la pareja ha sido infiel obliga a tomar decisiones muy difíciles: enfadarse, enfadarse mucho, romper la relación o hacérsela pagar al traidor. Todo ello es pavoroso, pesado y emocionalmente costoso. Es por ello que una de las salidas habituales sea el *autoengaño*: mirar hacia otro lado cuando hay indicios confirmados o no de infidelidad o, incluso, antes de que la haya. Esto último, ignorar lo que hay, lo que puede haber o lo que es posible que haya, no puede hacerlo el celoso o la celosa y, si lo hace, le provoca mucho sufrimiento. En cambio, muchas personas reaccionan ante la infidelidad descubierta no haciendo nada. Mientras no se sepa y no se diga nada, no pasa nada: son quienes no se preocupan excesivamente porque la pareja les sea infiel mientras el hecho se mantenga oculto. Sobre todo, fuera del alcance de ojos y oídos de conocidos y allegados, porque lo que no se conoce es como si no existiera. De ahí el dicho popular: «Ojos que no ven, corazón que no siente», convertido en este caso en «si tu mujer te pone los cuernos, lo mejor es no enterarse». En parte proviene de la misma premisa el consejo dado a los sospechosos de infidelidad de no reconocerla cuando se les interrogue al respecto y de negarlo todo siempre.

El autoengaño es una estrategia mental más o menos compleja que no se limita a la infidelidad y cumple muchas funciones. Entre ellas, hacer más llevadera una realidad desagradable y amenazadora que no se quiere reconocer o aceptar. Se mantiene porque tenemos la tendencia a subestimar o ignorar las opiniones y la información que nos desagradan o no encajan en nuestras expectativas, así como a tener en cuenta todo lo que sí cuadra con ellas. Es fuente de abundantes justificaciones y excusas para eludir responsabilidades por lo que se ha hecho, por lo que no se ha hecho o por lo que no se quiere hacer. Es una pantalla opaca que impide ver defectos, limitaciones, carencias o errores propios o de otros. Al tratarse de un engaño, ayuda a ocultar o fingir

sentimientos y actitudes. Es la vía ideal para escapar de una realidad que causa o puede causar daño y provoca, al mismo tiempo, el efecto mágico de hacer que uno se sienta mejor. Tiene aspectos muy negativos, ya que no enfrentarse a un problema puede acarrear consecuencias peores a largo plazo. Pero también, en los casos en los que no se puede hacer nada, ayuda a que uno no pierda el tiempo en algo que no se puede cambiar.

Los psicólogos ven bastantes ventajas en esta actitud. Por un lado, permite seguir adelante en el día a día sin hundirse en el abatimiento cuando uno se da cuenta de sus innumerables defectos y errores. Se tiende así a prestar atención sólo a lo que confirma actitudes, opiniones y deseos propios. Por otro, ayuda a engañar a otros. Cuanto más convencido se está de que algo no es cierto, más fácilmente se puede comunicar a los demás. Aunque no sea verdad. Tener un buen concepto de uno mismo facilita transmitir la imagen de que se es más inteligente, más hábil o mejor persona. Como señala Miguel Catalán,^[1] el autoengaño es un «no querer saber» que ayuda a aceptar una realidad que no es grata, tal vez inmerecida. Incluso se llega a admitir como cierto algo que puede ser absurdo al objeto de evitar males mayores. El autoengaño estaría en la base de la evasión y del gusto por la ficción y los mundos de fantasía cercanos o lejanos. Como puede deducirse, el autoengaño desempeña un papel importante en el amor en la etapa de la seducción. Por ejemplo, cuando se quiere adornar uno con las mejores cualidades posibles o cuando se está convencido de que su pretendido o pretendida posee encantos y atractivos irresistibles. Pero también lo hay en la etapa de convivencia establecida, y en la resolución o final de la relación.

En la infidelidad, el autoengaño permite salvar la situación y conservar un statu quo que puede seguir dando dividendos emocionales y de otro tipo a los dos miembros de la pareja, cumpliendo así una función protectora. Todo esto se cae en el momento en que el amante traidor se ve obligado a confesar cuando es descubierto, sea por la existencia de pruebas irrefutables o por una delación. En algunos casos la confesión tiene su origen en el sentimiento de culpa y tal vez en el arrepentimiento. Pero crea así un gran problema a su pareja, quien tiene que afrontar la delicada y difícil situación. El hecho consumado hace más fácil tomar decisiones; de ahí viene otro dicho popular: «Para dejar a tu mujer, lo mejor es que te pillen con otra».

En la extraña contabilidad sentimental, el autoengaño funciona también por adelantado, como algo que descontar. Se convierte así en una disposición preparatoria por lo que pueda venir, más común en mujeres debido a que la infidelidad masculina es más frecuente y probable. Son quienes eligen ponerse la venda antes de la herida. Hay, no obstante, sucesos indeseables que pueden complicar la situación: «Me da igual lo que haga mi marido en sus viajes por ahí mientras yo no lo sepa. Eso sí, no quiero ninguna enfermedad». Otra constante parece ser que a nadie le gusta que su pareja le confiese una infidelidad y se ponga a lamentarlo. La escena de contemplar al infiel compungido y llorando, mostrando arrepentimiento e implorando perdón sería para algunos más insoportable que no enterarse de nada.

El autoengaño presenta muchas variantes. Puede revestirse, por ejemplo, de una *credulidad* absoluta. Como escribió Anatole France en su *Historia de cómicos*:

Felicia calló, sin negarlo; y no porque se hallara convencida de que, en lo sucesivo, sería inútil mentir. Al contrario, tenía costumbre de negar la evidencia, y conocía bastante a los hombres para no dudar que, si aman de veras, no hay mentira burda que no les resulte creíble cuando les conviene ser crédulos.

Cerrar los ojos a algo evidente salva lo que queda de una relación:

Cuando supe que mi marido visitaba a una mujer de Findel, no le dije nada. Pero me desilusioné mucho. Aunque seguíamos viviendo juntos, a partir de ese momento no significó nada para mí. Terminó todo lo que había entre nosotros.

Para Freud, la credulidad del enamorado es una muestra de su sumisión al ser querido:

La valoración psíquica que recae sobre el objeto sexual como fin del instinto sexual no se limita más que en rarísimos casos a los genitales del mismo, sino que se extiende a todo su cuerpo y posee la tendencia de incluir todas las sensaciones emanadas del objeto. Igual sobreestimación aparece en el campo psíquico, mostrándose como una ofuscación lógica (debilidad del juicio) respecto a las funciones anímicas y perfecciones del objeto sexual y como una docilidad crédula para con los juicios exteriorizados por el mismo. La credulidad del amor constituye así una fuente importante, si no la primitiva de la autoridad.[2]

Lo que describe Freud es lo que nos sorprende a menudo en el enamoramiento apasionado de los demás, y que raras veces reconocemos en

nosotros mismos. Sucede cuando se juzgan las actuaciones de un amante como sandeces y locuras cuando éste vive una pasión intensa. Esta pérdida transitoria del juicio, henchida de felicidad, es lo que echan de menos y buscan experimentar, aunque sea de cuando en cuando, muchas personas. Además, el creador del psicoanálisis interpreta la obediencia absoluta al ser amado como una sumisión a la autoridad, cuyos juicios son aceptados sin más y cuyos deseos son órdenes.

Una forma típica de autoengaño es la idealización de la pareja, que funciona en doble sentido: creer que posee unas características únicas que la convierten en adorable y hacer que se sienta admirada, cosa que gusta sobremanera. Los estudios demuestran que cuanto mayores son la idealización de la persona amada y la admiración hacia ella, más duradera es la relación. El autoengaño se alimenta a sí mismo porque se tiende a ver en el otro sólo lo positivo, lo que protege contra la decepción y fortalece la relación. Cuánto de autoengaño hay en el amor y en los rituales de seducción es difícil de evaluar, pero una buena dosis parece ayudar mucho a la vida en común.

LA RESOLUCIÓN SEGÚN HOMBRES Y MUJERES

Hay quien no quiere, o no puede, autoengañarse y debe elegir entre la ruptura y seguir con la relación. Las encuestas arrojan resultados muy distintos a la hora de establecer cuánta gente rompería con su amante por una infidelidad. El descubrimiento de un engaño pasajero, según la citada «Gran encuesta sobre el sexo», llevaría a más de un tercio de las mujeres a poner fin a la relación. Algo más de la cuarta parte la perdonaría. El 18% montaría una escena, no perdonaría, pero seguiría con ella, y un 7,7% engañaría al marido siéndole infiel. Otras encuestas dicen que aproximadamente la mitad de las personas rompería la relación en caso de descubrir la infidelidad de su pareja, y cerca de un tercio se molestaría mucho, pero no pondría fin a la relación. Otros datos elevan las cifras de los que optarían por perdonar un engaño a cerca del 60% de encuestados. Siguiendo el distinto nivel de tolerancia a la infidelidad según el sexo, datos recogidos por el especialista en terapia de pareja José Cáceres revelan que la infidelidad de la mujer causaría el 50% de los divorcios, mientras que la del

hombre provocaría un 25%.^[3] Ante un engaño real, afirma haber terminado la relación una proporción semejante de hombres y de mujeres, 57% y 58%, respectivamente.^[4] Recordemos que se trata sólo de encuestas y que son posiblemente las circunstancias relatadas arriba las que pueden ser determinantes en cada caso.

El entorno social y las actitudes hacia las aventuras fuera de la pareja cambian mucho y pueden ser determinantes en las consecuencias del descubrimiento de una infidelidad. No es lo mismo una cultura que otra, un país que otro, y no sucedía lo mismo hace cien años que ahora. Por lo que se ha visto hasta aquí, la infidelidad masculina ha sido siempre más tolerada y perdonada que la femenina. Por otro lado, respecto al tipo de engaño, sexual o emocional, los datos, como se ha visto, no están claros. Para los psicólogos evolucionistas, la sexual es aparentemente más difícil de perdonar por parte del hombre, y la sentimental más difícil de perdonar y olvidar por la mujer. En consecuencia, los hombres, en comparación con las mujeres, tienden más a buscar la separación a causa de una infidelidad sexual.^[5] Falta más investigación al respecto, que provenga especialmente de grupos amplios de población en los que efectivamente se hayan producido estas circunstancias.

Según Jerome Kagan, la infidelidad se percibe de forma distinta dependiendo del sexo.^[6] Los chicos y los hombres se preocupan, más que las mujeres, por el estatus y el poder relativo respecto a sus colegas. Parecen ser más sensibles a que se cuestione su poder, reflejado en la capacidad de liderar una interacción, en la capacidad intelectual, en la habilidad en los deportes o en las hazañas sexuales, en el control del miedo o en la capacidad de defenderse. El impacto de la infidelidad de su pareja en el hombre se reflejará directamente en cómo él mismo percibe su capacidad o valor como amante. Experimentan con más frecuencia sentimientos de ira y de estar defraudados. En lo que concierne a las mujeres, son más vulnerables a los sentimientos de incertidumbre acerca de la calidad y lealtad de sus relaciones personales. Son en general más sensibles al rechazo social y se sienten más tristes por perder una amistad cercana que por ver reducido su estatus. Sienten la infidelidad más bien como una pérdida de su atractivo y de la aceptación por parte de su amante. Se plantean más dudas sobre sí mismas y se sienten defraudadas. Estos sentimientos reflejan valores culturales y se desconoce todavía si, como defienden los psicólogos

evolucionistas, también factores hereditarios.

DESENGAÑO Y ACEPTACIÓN

Cuando se descubre la infidelidad, el celoso termina teniendo razón y pasa a poseer una superioridad psicológica sobre el traidor. Como se verá más adelante, esta superioridad puede traducirse en una especie de deuda emocional. Como mínimo se produce un desengaño parcial, pues ya se intuía o se sospechaba algo. El desengaño no es un sentimiento totalmente negativo. Si es cierto que «el conocimiento da la infelicidad», no lo es menos que los errores y los contratiempos de la vida sirven para aprender. Nuestra vida adquiere «textura», consistencia y sentido en las situaciones malas, en las penas, angustias y peligros. El desengaño es una terrible experiencia de la que se sale con más bagaje emocional e intelectual y, en diferentes sentidos, «más sabios». Esto es positivo y es algo que se debe tener siempre presente.

En general, los contratiempos de la vida ayudan si se aprende de ellos y no se vuelve a cometer errores. Como señalaba el filósofo Arthur Schopenhauer, las experiencias negativas sirven para reajustar nuestras expectativas y aspiraciones. Si esperamos poco de la vida, es más fácil que nuestros deseos se cumplan y que estemos más satisfechos con lo que nos depara el destino. Si uno está ilusionado, es más fácil que se desengañe. Si uno es realista, se llevará menos disgustos. Sin embargo, el desengaño es una forma costosa de aprender que, con el tiempo, lleva a formar una coraza alrededor de uno y se puede terminar no confiando en nadie. Se limitan las experiencias y uno se priva de conocer gente, de compartir recuerdos, sentimientos, sucesos y conocimientos con otros. Es muy triste cerrarse a otras cosas y a otras relaciones. El «roce» con los demás proporciona placer, pero también picor y dolor. Es la esencia del hecho de vivir con otros. No podemos pasar por este mundo disfrutando de la compañía y de los placeres que nos proporcionan los demás sin un coste o una mancha. Tampoco es cierto que se aprenda siempre de la experiencia del desengaño, pues en cuestiones personales de naturaleza afectiva no es extraño que se vuelvan a cometer los mismos errores.

Para la persona herida, el desengaño es una situación muy dolorosa debido,

entre otras razones, a la traición a la confianza depositada. Desde el punto de vista psicológico suele darse una *reacción de adaptación* a la nueva situación creada. Es una especie de duelo psicológico, similar al que sucede cuando se vive una desgracia, como, por ejemplo, la muerte de un ser querido o la pérdida del empleo. Se caracteriza esta primera etapa por sentimientos negativos con un marcado carácter victimista: agitación, desolación e intenso dolor psicológico, mezclados con culpa, rabia y deseos de venganza. Uno de los pilares de la vida afectiva, social y, casi seguro, económica se ha quebrado. Puede haber sentimientos depresivos al perder la confianza en la pareja y en uno mismo, y al encontrar el entorno y el futuro inciertos y amenazadores.

También es normal que haya una negación de lo ocurrido, el ya descrito autoengaño, seguida del reconocimiento o *aceptación*. Ante situaciones y sucesos que cuesta asumir, pues son duros y se necesita tiempo para asimilarlos, el autoengaño de duración limitada puede desempeñar un papel importante. Se alivian así los sentimientos negativos, que pueden impedir pensar con claridad en lo sucedido y en sus consecuencias. Transcurrido un tiempo, y con más serenidad, se llega a aceptar lo ocurrido: ha habido un engaño y hay un daño moral sufrido. La aceptación es un primer paso emocional y cognoscitivo para valorar lo sucedido en sus justos términos, pasar a tomar decisiones fundadas y superar la crisis. Supone el primer paso para la resolución, al tiempo que la reacción de adaptación y los sentimientos negativos van disminuyendo.

Son situaciones de alta tensión emocional en que pueden aparecer distintos caminos y finales. Por ejemplo, si no se supera la pérdida de confianza, puede llegarse a la ruptura, a la separación o al divorcio. Es el momento de serenarse, si se puede, y valorar bien lo que se va a hacer. También de pensar qué es lo importante en la vida y qué papel desempeñan en ella las relaciones afectivas, especialmente de pareja. Toda decisión tiene un coste. Abandonar al infiel supone invertir esfuerzos (tiempo, energía y recursos) en iniciar una nueva relación, si es lo que se desea. Todo ello sin contar con factores como la edad y sus secuelas, y los hijos, por ejemplo. Algunas circunstancias, como la religión y las presiones sociales, empujan más bien hacia la continuidad. Otras, como la disponibilidad de alternativas, inclinan hacia la ruptura. La vida en compañía, en comparación con la soledad, posee numerosas ventajas: hace menos vulnerable a la enfermedad, da mayores satisfacciones y resulta en una mejor reacción al

estrés y en una menor incidencia de trastornos mentales como la depresión. Es la hora de pedir consejo, confiar en seres queridos y tomar tiempo y espacio o distancia para las decisiones. Las penas y los asuntos graves se suelen contar sólo a las personas más allegadas y a quienes por su profesión o experiencia pueden asesorar mejor. Hablar con otros, buscar apoyo y consuelo en quienes nos quieren siempre aporta beneficios. Como escribió Cervantes: «Que todavía es consuelo en las desgracias hallar quien se duela de ellas».[7]

No todo el mundo encuentra esto fácil, y algunas reacciones rápidas pueden complicar la vida más todavía y para siempre. Como poco hay que valorar las consecuencias de las decisiones tanto a corto como a largo plazo. La decisión principal es si se quiere seguir adelante con la relación. Llega el momento de intentar responder a una serie de preguntas: ¿hay cariño todavía?, ¿qué ha fallado?, ¿qué se puede arreglar?, ¿vale la pena romper la pareja?, ¿vale la pena cambiar de pareja?, ¿se puede intentar que la otra persona se comporte de otra forma? La confianza rota puede llevar mucho tiempo de recuperación. Es un proceso largo y costoso para las dos partes. Existe el peligro de adoptar hábitos que echen a perder la relación; por ejemplo, reprochar continuamente al otro lo que hizo y lo que pasó. Hay que tener cierta sensibilidad a la hora de preguntarse a uno mismo, y también para no asediar al infiel con interrogatorios, de por qué pasó lo que pasó. El azar juega mucho en la vida y en las decisiones y, aunque cada uno es responsable de lo que hace, muchas veces no se tiene ni idea de por qué se ha hecho algo.

A veces ayudan el distanciamiento físico y la separación temporal. En ocasiones sirve para decidir no reanudar la relación. En la cercanía hay exposición, contacto, pueden confluír o contraponerse los intereses, y «nada vuelve a ser lo mismo». Como afirma el psiquiatra Enrique Rojas, la resolución positiva sigue los caminos de la distancia, el olvido y el perdón.[8] Distancia de lo que pasó, de cómo era uno y de lo que sentía en ese momento. Distancia de los sentimientos de odio y frustración. La distancia tanto espacial como temporal actúa como un filtro que separa lo relevante de lo irrelevante y ayuda a tomar decisiones. La relación afectiva con el otro, si existe amor, puede ser lo más importante y oscurecer o atenuar la falta cometida. O, por el contrario, la ofensa y la pérdida de confianza harán imposible la continuidad. Los psicólogos recomiendan establecer unas reglas para la separación temporal, que incluyen

que ésta sea efectiva, es decir, que no se conviva ni se mantengan relaciones. Sin embargo, el hecho es que muchos infieles aprovechan la separación temporal para probar a ver cómo les va con su amante, lo que en la práctica lleva al fin de la relación.

LA NO RUPTURA: POR QUÉ NO SE ROMPE CUANDO TODO EL MUNDO SABE LO QUE PASÓ

Un caso que se repite, y salta a los medios de comunicación, es que una infidelidad, sobre todo masculina, en una pareja de ricos, famosos o poderosos no lleva necesariamente a la ruptura. Un ejemplo paradigmático es el de Bill y Hillary Clinton, a quienes tendríamos que añadir unas cuantas celebridades más, y creo que casi todos podemos incluir a un par de conocidos, sin que sean ni ricos ni famosos. A pesar de que la infidelidad, esporádica o reiterada, sea de dominio público, las mujeres afectadas continúan con sus parejas. Son personas famosas que han visto cómo no sólo sus amigos, sino todo el mundo se ha enterado de que han sido engañadas y, sin embargo, continúan con sus compañeros. Siguen con los infieles por varias razones. Todo ello frente a las críticas y opiniones de los demás, que les importan muy poco.

El primer motivo es que el poder, la fama o el dinero alteran las relaciones afectivas, que no siguen las mismas normas que parecen guiar a quienes no disfrutan de los bienes citados. Mantener el estatus puede ser una buena razón para continuar juntos. La fidelidad pesa menos que otras cosas. Las víctimas del engaño, que suelen ser mujeres mayoritariamente, pueden ver como normal e inevitable la promiscuidad de su pareja. Tal vez porque es un resultado colateral del poder o la riqueza. Posiblemente porque indica que se han casado con alguien que vale mucho. Es una marca o marchamo que muestra que se posee algo valioso y, por tanto, que ellas mismas son valiosas al «poseer» algo codiciado por otras: un cónyuge guapo, famoso, poderoso, rico, inteligente o seductor, que las ha elegido a ellas. O porque la infidelidad es una manera a través de la cual la pareja se prueba a sí misma: la relación es muy fuerte y soporta todo tipo de adversidades. En este último caso, la infidelidad se tolera como un mal menor en comparación con otras cualidades. En último extremo, se

trata de saber a qué se le da más importancia en esta vida. Tal vez sea necesario comparar los bienes y valores en juego, los pros y los contras, para lo que se necesita tiempo y reflexión. Si se puede vivir con ello y disfrutar de otras ventajas, merece tal vez la pena mirar a otro lado (incluso si todo el mundo lo sabe) y seguir adelante. El autoengaño cumple aquí su papel. Es una cuestión de valores y prioridades.

Otra razón de más calado sentimental es que el amor auténtico y, en especial, el romántico o apasionado, que gusta a casi todos, conlleva sufrimiento. Separarse a la primera de cambio puede indicar un amor poco intenso. Seguir juntos sería entonces una demostración de poder y fortaleza, de la fuerza del amor y del perdón: una forma de hacer de la desgracia virtud. Los ofendidos pasan así a ocupar una posición dominante en la pareja, ya que han adquirido una superioridad moral, además de dejar claro que son fuertes porque les da igual lo que diga la gente. Disfrutan entonces de un doble beneficio, la riqueza y el poder que tenían antes, y el mayor control sobre su pareja que tienen ahora. El infiel se convierte en deudor y puede ser sometido a chantaje emocional más fácilmente. La víctima obtiene así ganancias marginales del error del otro, que queda como débil e incapaz de controlar sus impulsos, además de poco listo («te han pillado»). Si atendemos a lo que dicen los medios de comunicación sobre la situación actual de la pareja Clinton, se habría materializado este cambio. Hillary disfruta de una posición social privilegiada, como una de las mujeres más influyentes del mundo, mientras que su marido desempeña un papel de apoyo y en modo alguno preeminente. Eso sí, parece que viven separados de forma habitual.

Si la relación es fuerte en muchos aspectos (sentimental, profesional, hijos, vida y experiencias en común), será más difícil romperla. De hacerlo, se echarían por la borda años de vida henchidos de emociones conjuntas. Los beneficios de seguir juntos superan a las desventajas. Si bien es cierto que el autoengaño es eficaz hasta que se sobrepasan ciertos límites, no lo es menos que, aun así y dadas ciertas condiciones, se continúa con el o la infiel.

EL PERDÓN

El perdón y el olvido son la aceptación implícita o explícita de lo que pasó y de su extirpación silenciosa: la amputación de los sentimientos negativos, que quedan así desactivados. Viene a cuento la famosa frase de Jorge Luis Borges: «Yo no hablo de venganzas ni perdones. El olvido es la única venganza y el único perdón». Sin enmendarle la plana al gran escritor argentino, quiero añadir que la mejor venganza es siempre el éxito, sea en el amor, en la profesión o en los negocios, pero tal vez el olvido sea la venganza más fácil y posiblemente la que no se puede evitar.

Los psicólogos han elevado el perdón a la categoría de solución universal de conflictos y, desde luego, es la mejor cuando por ambas partes existen actitudes sinceras, claras y constantes. Pide perdón quien causó la infidelidad y da a entender así que acepta haber cometido un error, asume la responsabilidad de la falta cometida y admite explícitamente el mal hecho. Se debe hacer desde la consideración, después de reflexionar, de que es mejor seguir con la relación que cortarla. Es una manifestación de humildad, al reconocer que no se es tan bueno como uno creía y los demás pensaban. Se muestra que se es humano, que uno cae, se levanta y sigue andando. Es un acto de profunda sinceridad y credibilidad en el que se manifiesta claramente que no se volverá a hacer. Siempre es duro reconocer haber cometido errores de graves consecuencias. En modo alguno es un acto todo o nada, tipo notarial, sino el inicio de un proceso de recuperación de la confianza y lealtad perdidas y de la convivencia. En este sentido exige cierta compensación y, como se verá más adelante, contiene implícitamente el sentimiento de culpa, al que acompaña siempre una reparación, por ejemplo, un cambio visible en la manera de comportarse. Psicológicamente, quien pide perdón recupera parte de la iniciativa y del poder perdido en la relación. Traspasa, como una carga afectiva, la responsabilidad de la decisión a la otra persona. A quien tiene el poder de perdonar no le gusta esa carga, que es, como se vio, una de las razones del autoengaño.

Corresponde al otro miembro de la pareja concederlo o no. Perdonar supone un gran coste emocional. Hace falta tiempo para reflexionar y para hacer las comprobaciones oportunas. Es un acto de fe y de gran confianza en el que se acepta lo sucedido, aunque puede que ni se olvide ni se acabe de comprender. Perdonar también le vuelve a uno más humano. Se reconocen los errores de los demás, se admite indirectamente que uno también los comete y los seguirá

cometiendo. Se da a saber que el odio y el rencor se han vencido. Como se vio antes en las parejas que siguen juntas a pesar de la infidelidad reconocida y pública, quien perdona demuestra que es fuerte. Ha superado una crisis profunda. También ha caído, se levanta y anda. Muestra que es tan generoso como fuerte. A través de este gesto magnánimo trasluce la generosidad emocional del rico o del poderoso. Se hace porque se quiere y porque se puede. Indica control y dominio sobre uno mismo y sobre las emociones negativas.

Pedir perdón restaura al principio una pequeña parte de la confianza perdida. La reconciliación duradera exige un diálogo cara a cara y necesita tiempo. No es bueno pedirla con los ánimos exaltados, con ira o rencor. Si se procede demasiado pronto, el reencuentro puede reanimar los sentimientos negativos del ofendido. Las fases anteriores de adaptación y aceptación, así como la distancia emocional, desempeñan su papel. El perdón es un gran paso hacia el olvido, la minimización de lo sucedido y, sobre todo, para cerrar una herida. Si ésta sigue abierta sólo habrá daño y sufrimiento duraderos, que el paso del tiempo puede atenuar y que algunas circunstancias pueden reactivar. No se trata tanto de volver a un estado anterior, ya irrecuperable, como de retomar una relación más madura y equilibrada, en la que haya menos desigualdad y menos desajustes. El perdón es un nuevo comienzo, una liberación, cerrar un capítulo y seguir la vida mirando hacia delante.

No hay que olvidar que puede haber reconciliaciones insinceras. En éstas, quien pide perdón o quien lo otorga lo hace por conveniencia. El paso del tiempo descubre las cartas de ambos.

Pero todo el mundo no puede perdonar ni siempre se puede o se debe hacer. Muchas personas reaccionan al descubrimiento de la infidelidad con la venganza, siendo ellas quienes pasan a su vez a poner los cuernos a la pareja infiel. Esto puede tener consecuencias desastrosas: todo el mundo no sirve para ello y se pueden dar, curiosamente, argumentos al infiel. A veces la persona traicionada pide una explicación o una reparación en forma de castigo, como el alejamiento o echar continuamente en cara al otro lo que ha hecho; o recurre al chantaje emocional mostrándose enfadada para que el culpable cambie su comportamiento o haga algo que recupere el afecto de la persona herida. A veces la falta se tasa muy alta y se pide una reparación muy costosa, lo que puede acarrear más problemas y volver más difícil la vida en común, o incluso hacer

que se entre en una espiral de agravios que ponga fin a la relación. La venganza no casa bien con la reconciliación:

Porque de la manera que en la medicina es necesario que para que el remedio rinda al humor le exceda en la cantidad, en esta ciencia infernal se procura que la venganza sea mayor que el agravio para que éste quede curado.[9]

Pasado un tiempo las cosas pueden volver a su cauce. La mediación o intervención de otras personas, el pedir disculpas, reparar lo hecho con gestos convincentes y duraderos pueden ayudar a volver a una situación que nunca será la misma, pero que hace posible la convivencia. Algunas parejas se fortalecen después de las adversidades: «La Cariharta saldrá, no por amenazas, sino por amor mío, y todo se hará bien, que las riñas entre los que bien se quieren son causa de mayor gusto cuando se hacen las paces», escribe Cervantes en «Rinconete y Cortadillo».[10] O, como dice Monipodio en la misma novela: «Riñen dos amantes; hácese la paz: si el enojo es grande, es el gusto más». Aunque difícil, la reconciliación después de la infidelidad descubierta es posible y no se debe descartar.

Por otro lado, no se debe perdonar cuando se detectan actitudes o comportamientos que no son sinceros, claros o permanentes. Una cosa es perdonar y otra es hacer el tonto y aguantar desaires continuamente. La dignidad de la persona está en juego. El perdón no cambia ni a un manipulador, ni a un psicópata, ni a un paciente de delirio de celos. Puede, en el mejor de los casos, contribuir al éxito de un tratamiento psiquiátrico o psicológico, pero es difícil que por sí mismo tenga efecto. En el peor de los casos, contribuirá a perpetuar los problemas o agravarlos. En caso de duda, los profesionales pueden ser de gran ayuda.

EL NO PERDÓN Y LAS DEUDAS IMPAGABLES

En el capítulo 2 se vio que la infidelidad confesada podría llevar a que los celos surgieran en una relación. En tal caso, la confesión alimentaría las suspicacias y la confianza mutua podría deteriorarse. Estos celos sobrevenidos no son la única amenaza a la relación.

Quien confesó la infidelidad piensa que ya hizo un enorme esfuerzo, que lo es, contando la verdad y pidiendo perdón. Tal vez piensa que con el perdón concedido la relación puede remontar el vuelo. No es esto lo que suele pasar siempre. La persona traicionada cree que existe una deuda causada por la infidelidad cometida que debe ser cobrada. El problema es que esa deuda, inexistente al ser un asunto del pasado ya aclarado, se vuelve impagable. El acreedor la pondrá encima de la mesa siempre que le convenga, e intentará sacar ventaja en todas las ocasiones que pueda. Pero las deudas que, ya sea por su naturaleza o por su cuantía, son impagables no se pueden ni deben abonar. Si al ofendido no le basta con la confesión y la petición de perdón y, en vez de concederlo, quiere más y pide más, su posición no es razonable y no se deben aceptar sus planteamientos. La ruptura es la única forma de responder a la reclamación de una deuda inexistente e impagable.

EL DIVORCIO

El divorcio, por su parte, no sólo no es malo, sino que puede ser bueno. Se va superando ya la idea de divorcio como fracaso vital. La separación se ve facilitada cada vez más por la independencia económica, legal y social de la mujer. Cada vez hay más igualdad entre sexos y menos personas se ven obligadas a permanecer en una relación que no desean. En todo caso, siempre es un gran contratiempo y una situación muy dura, especialmente cuando hay hijos en común y cuando la situación económica es delicada o una de las fuentes principales de conflicto.

El divorcio es inevitable cuando confluyen una serie de circunstancias: los agravios no se pueden olvidar, los reproches y el dolor psicológico que procuran son continuos, se discute por cualquier nimiedad, o no se comprende, o no se quiere comprender, nada de lo que el otro o la otra dice o insinúa. Faltan el amor y el respeto en dosis suficientes. Aparece en la relación el *sesgo de maldad*: todo se interpreta a través de lo mala o torpe que es la otra persona, pues se pasa a pensar que en todo tiene mala intención o falta de capacidad, o que lo que quiere es hacer daño.

La infidelidad es una situación traumática en la que, con independencia del

camino final que se tome, hay que disminuir la tensión, no aumentarla. Se debe procurar evitar los conflictos o atenuarlos, cosa difícil cuando se han vivido tantas emociones y experiencias juntas. Frente a ello, una ley de la naturaleza nos recuerda que la principal obligación de un ser vivo es sobrevivir. Una forma positiva de abordar el divorcio es afrontarlo como un tránsito, como un cambio más de los muchos, en su mayoría inevitables, que suceden en la vida y a los que hay que adaptarse; como una fuerte experiencia de aprendizaje para mejorar y no cometer viejos errores. Es fundamental pensar en los hijos y en qué es lo mejor para ellos, considerando las circunstancias.

A veces las condiciones son malas, especialmente las económicas, pero también la pérdida de relaciones familiares y el distanciamiento de antiguas amistades. Por no hablar de los problemas de los hijos y de las encarnizadas y eternas batallas legales. La realidad y la experiencia de la mayoría de la gente es que por muy duro que sea se sale siempre adelante. Y no sólo uno mismo, sino también la expareja y los hijos. Se conocerá gente nueva y surgirán nuevas oportunidades de conocer a posibles parejas futuras.

Puede aprovecharse para cambiar a mejor en otras facetas: nuevas amistades, aficiones o residencia, nuevos proyectos o dar un giro a la carrera profesional, aunque sin olvidar el viejo y sabio dicho de «en época de tribulación, no hacer mudanzas». Se disfruta más de la libertad, circunstancia que se puede y debe aprovechar para cambiar de costumbres y adquirir hábitos, por ejemplo de salud, más adecuados o que le hagan a uno más feliz. A menudo es sufrimiento, pero también *oportunidad*. Todos los cambios bien llevados le hacen a uno más joven. Igualmente, no hay que aferrarse al pasado, aunque sí conservar lo mejor: las experiencias adquiridas y los buenos recuerdos. Será casi inevitable conocer nueva gente y enamorarse otra vez. Tras la ruptura y con el paso del tiempo se puede llegar a tener una relación normal, o incluso buena y sin celos, con el o la ex y sus nuevas parejas.

LA CULPABILIDAD

Un sentimiento que aparece de forma persistente en los conflictos de pareja es la culpa. Es el sentimiento de haber hecho algo mal y de que hay que pagar

por ello. Se tiene la impresión de haber contravenido o quebrantado una norma social escrita o no escrita. Puede haber castigos establecidos para la transgresión en leyes y normas, pero también puede haber castigos sociales no escritos, basados en tradiciones o usos culturales, que se expresan a través del rechazo, el desafecto o el desprecio de los demás. El sentimiento de culpa es muy intenso y se adelanta, a menudo, a las consecuencias de lo que se ha hecho o de lo que no se ha hecho. No hace falta saber o esperar cuál es la reacción de la víctima. Como resultado, es uno mismo quien se impone estas sanciones implícitas al darse cuenta de que ha hecho algo que no debía, aunque nadie se haya enterado; por ejemplo, cuando un descuido o un error propio causa un daño a otro y nadie más que uno se ha dado cuenta de ello.

La culpa es, como los celos, una emoción social que contribuye a mantener la cohesión y la adhesión a las normas del grupo. Consigue desanimar a quien pretende engañar a los demás miembros y promover la compensación por el daño causado. Es una forma de control basada en la *socialización* o aprendizaje e interiorización de las normas sociales. Este proceso lo inicia la familia en la infancia y lo continúan otras instancias: educativas y, entre otras, religiosas. Es una emoción negativa que se tiende a evitar y que contribuye a que se transgredan menos las normas y haya más conductas de cooperación y reciprocidad. Por otro lado, si se muestran signos de culpabilidad y de remordimiento, el perdón de los demás se obtiene más fácilmente.

En la infidelidad se suele experimentar la culpa más por el daño causado al otro que por lo que se hizo. Muchas personas volverían a cometerla si supieran que el otro no se iba a enterar, ya que piensan que no le causarían ningún daño. Para quien la comete, la culpa se intensifica porque hay un beneficio (placer sexual) obtenido a través del engaño y porque la víctima es una persona muy cercana y en relación íntima con el transgresor. Pero la culpa no afecta sólo al que ha cometido la infidelidad, sino que puede darse en la persona engañada. En algunos, el conocimiento de la traición les produce una mezcla de sentimientos en la que, además de la indignación, la pérdida de la confianza en el otro o la otra y sentirse como idiota, se encuentra la culpabilidad. Piensan que la infidelidad se debe a que no han sabido tratar bien a la pareja y que podrían haberlo evitado. Les asaltan preguntas del tipo: «¿Se pudo hacer algo?», «¿Se pudo evitar?». Esto no hace más que reforzar los sentimientos negativos

anteriores. Además, existen personas que tienden siempre a sentirse culpables de lo que hacen o no hacen por el posible perjuicio que puedan causar a otros o a sí mismos. Son quienes viven preocupados por las consecuencias de sus actos, por si hacen bien o mal las cosas y por la opinión de los demás. Éstos encontrarán más fácilmente motivos para sentirse culpables por las infidelidades cometidas por sus parejas.

¿Por qué alguien se atribuye la culpa de algo que ha hecho otro? Puede llegar a pensar erróneamente que vale muy poco y que eso ha facilitado o provocado que el o la infiel haya caído en los brazos de otra persona. Éste es un argumento erróneo por dos razones principales. La primera es que toda persona tiene su propio valor y su propia dignidad. Si las cualidades que se poseen no bastan a su pareja, sería ésta la que debería haberlo dicho y haber cortado antes la relación. La segunda es que el o la responsable de la infidelidad posee la suficiente madurez como para darse cuenta de lo que está haciendo. Sabe de sobra que está traicionando a alguien que le ama. Otras veces se debe a que uno cree que no ha hecho lo suficiente para preservar y acrecentar el cariño de la otra persona. Si esto fuera así, como en la circunstancia anterior, es el otro quien debería habérselo manifestado. La pareja es cosa de dos y no siempre existe un único responsable de su deterioro. Como mucho la responsabilidad será compartida.

La culpa se vive como una carga que necesita ser aliviada a través de la confesión o reparación. Es también un dolor psicológico, como los celos, que se llega a vivir con gran intensidad. Puede ser privada, cuando sólo la conoce uno, o pública, cuando la conoce todo el mundo. La culpa pública, unida a la vergüenza, puede convertirse en una carga tan insoportable que lleve a la persona al suicidio. La vergüenza pública de saber que la pareja ha sido infiel, acompañada de determinadas circunstancias, como la difusión de los detalles de la infidelidad entre los allegados, que la tercera persona sea pariente, amigo o amiga de la víctima, el fracaso económico o problemas mentales, ha llevado a algunas personas al suicidio. En cierto tipo de personas, el hecho de que otros sepan lo que ha sucedido puede reforzar los sentimientos de que valen poco, empujándolas a cometer un acto de violencia contra sí mismas.

El perdón puede atenuar o hacer desaparecer la culpa. Otras veces, la reparación de la culpa, que incluye tal vez un castigo, persigue restablecer un equilibrio perdido. Una de las partes ha sido herida o ha perdido más que la otra.

Llegamos al áspero y oscuro territorio del castigo y la venganza, no ajenos a la resolución de muchas infidelidades.

EL DESPECHO, EL RENCOR, LA VENGANZA Y LA REACCIÓN VIOLENTA

Fuente de grandes desaguisados y de crímenes, el descubrimiento de la infidelidad se vive como una afrenta que el culpable debe pagar, a veces incluso con su vida. La traición o el abandono causado por el ser querido provoca ira y desesperación. Se puede llegar a la depresión y al suicidio amoroso cuando se es abandonado por la persona amada. Los hombres tienden a seguir, acechar, amenazar, acosar o atacar a la amante que les ha dejado. La violencia física se da en todas las culturas y países, y es la forma más negativa que tiene el celoso de reaccionar ante el descubrimiento de la infidelidad. Y, como las noticias de sucesos nos recuerdan, se llega a golpear y asesinar precisamente a la persona a quien se amaba. Comparativamente, la ira ante una infidelidad descubierta siempre es mayor contra la pareja que contra el rival.

La agresión violenta por despecho es típicamente masculina, aunque hay también numerosos casos de actos de violencia cometidos por mujeres. Los hombres son más impulsivos y agresivos y despliegan más fácilmente conductas violentas, a lo que contribuye que su mayor fuerza física les hace ver que no saldrán malparados. Cuantitativamente llevan a cabo más crímenes violentos y se suicidan más por razones sentimentales. En términos absolutos cometen más homicidios al descubrir una infidelidad. El alcohol puede contribuir a ello, como se ha visto antes. Los estudios muestran que el peligro de morir a manos del marido aumenta con la presencia de un rival, con la amenaza de la separación y, sobre todo, cuando ésta se materializa. En conjunto, la infidelidad y los intentos de abandonar la relación son las circunstancias más frecuentes en el acoso, maltrato y asesinato de la esposa.[11]

Lo que busca el ofendido es causar un daño reparador. Su ira, necesaria para sus fines, se extiende a lo largo del tiempo expresándose de diferentes formas: rencor, odio y venganza. Se trata de poderosas emociones que surgen y se contagian con rapidez y facilidad. Un pequeño incidente puede provocar ira y una agresión difícil de controlar. Se busca que el otro sea consciente de lo que ha

hecho y vea el dolor que ha causado. A menudo el otro lo sabe ya perfectamente.

El castigo al infiel o a terceras personas parte de un sentido subjetivo de la justicia: «El que la hace la paga», «tiene que haber justicia». Cualquier adulto sabe que necesariamente no es así. Más bien las leyes de la vida siguen otros derroteros. El mundo es básicamente injusto y, a veces, muy injusto. Eso sí, de cuando en cuando hay algo de justicia. En origen se busca reparar un daño y equilibrar la balanza. A menudo se recubre esta primitiva idea de justicia con venganza. La venganza es otra cosa: hay intención de dañar, pero también de obtener satisfacción por hacerlo. La venganza va acompañada de profundos sentimientos negativos, el odio y el rencor. Exige una concentración de esfuerzos, tiempo y recursos en hacer daño. Se busca no sólo que el culpable sea consciente del daño que ha causado, sino también que sienta dolor. Pero como hay un componente de autosatisfacción al vengarse, se entiende que tal dolor debe alcanzar cierto grado o nivel difícil de describir, pero que satisfaga al ofendido, lo que se presta a la desproporción. Una venganza puede terminar fácil y rápidamente con la relación, sobre todo si es desmesurada. Además, puede volverse contra quien la perpetra. El rencor y la venganza hacen daño siempre a quien los abriga y alimenta.

El rencor, el resentimiento y la venganza llevan en sí mismos un aroma rancio, cansino y reiterativo, pues se refieren a hechos pasados que ya no existen. El principal problema es que, junto con la ira y la rabia que siempre los acompañan, no solucionan nada y llevan a la pérdida de control. Las emociones dominan a la persona y ésta no domina su conducta, que se halla a merced de estas emociones negativas. No se puede pasar página para concentrarse en el presente y en el futuro. La persona está atada a su objeto de odio.

Por otro lado, los sentimientos de ira no son sanos. Van asociados a trastornos cardiovasculares. Estas emociones intensas preparan el organismo para la acción y, aunque no se mueva ni un solo músculo, sólo con pensar con ira el cuerpo reacciona casi con tanta intensidad como si se encontrara ante una agresión real. Esta excesiva excitación hormonal y cardiovascular pasa factura a la larga. Como es inevitable que en la vida nos encontremos con muchas situaciones que nos provoquen cólera, es importante saber controlarse, no reaccionar en caliente, y tomar tiempo para reflexionar y calibrar la respuesta que se va a dar y sus consecuencias. La ira no es la única forma, ni la más eficaz,

de resolver conflictos.

No siempre el violento es el celoso; a veces el ataque procede de quien sufre los celos. Un hombre impulsivo, por ejemplo, puede reaccionar agresivamente si después de un mal día en el trabajo se encuentra con una escena de celos al llegar a casa.

La reacción violenta puede conducir a una situación diferente, en la que la víctima es el infiel, prácticamente la situación contraria a la anterior al descubrimiento. El celoso considera que sufre y que es la parte más dañada y débil. Pero pasa a ser la que causa el mal al otro. Se convierte en administrador de justicia y convierte al infiel en víctima.

VIOLENCIA Y CULTURAS DEL HONOR

El asesinato del infiel —casi siempre de la infiel— o su cómplice por despecho ha existido a lo largo de toda la historia y es tolerado en algunas sociedades. La fuente de gran parte de los conflictos y violencia dentro de la pareja son los celos del hombre resultantes de una infidelidad sexual. Es más probable que en esa situación ataquen físicamente o acaben con la vida de su pareja. Como se dijo en el capítulo 1, un elevado porcentaje de los asesinatos de esposas es por una infidelidad descubierta o sospechada, o por la amenaza de ser abandonado. Hay investigadores que discuten estos datos y afirman que *proporcionalmente* las mujeres matan más por celos.[12] El efecto de los celos se manifiesta en que las mujeres más jóvenes y atractivas son las que más posibilidades tienen de morir a manos de sus maridos o parejas. Las mujeres muestran sentimientos de ira ante la infidelidad, y sólo matan a su pareja en casos extremos, por ejemplo, cuando en situaciones desesperadas de maltrato no tienen alternativas y no pueden abandonar la relación.[13] Durante siglos se ha considerado como algo normal que el marido engañado repare su «mancha» con la sangre de la esposa y del competidor. Ha sido tratado como un «crimen de honor», castigado como mucho con penas leves. Así, en el Fuero Juzgo se puede leer:

Título 4, IV. Si algunos matan los que façen adulterio
Si el marido o el esposo mata la mujer hy el adulterador, non peche nada por el omezillo.

Título 4, VI. Si matan a alguno daquellos que lievan la mugier por fuerça
Si algun omne matar a aquel que lieva la mugier por fuerça, non debe pechar omizillo, ca lo fiço por defender castidad.

En España, la consideración atenuada del uxoricidio o asesinato de la mujer por causa de honor fue reintroducida en el Código Penal de 1944. Se aplicaba por lesionar o matar a la esposa sorprendida en flagrante adulterio, e incluso a la hija menor de veintitrés años, si vivía en casa y dependía del padre. Se suprimió en 1963. Hasta los años setenta del siglo xx, en algunos estados norteamericanos era legal matar a la esposa adúltera. En diferentes subculturas, como, por ejemplo, la militar o entre los gitanos, se ha considerado la muerte violenta de la mujer infiel y del amante como una forma aceptable de resolver este tipo de conflictos. Es un hecho difícilmente separable del contexto social, religioso, político y cultural, así como de otros factores: la disponibilidad de armas, medicamentos o tóxicos hace más fácil cometer asesinatos y suicidios. Los tribunales de honor han existido en España en determinados gremios (policías, médicos) para juzgar lo que se entendía como conductas indeseables o incompatibles mantenidas por los integrantes de dichos grupos. Hoy en día, más del 80% de la población de países musulmanes como Egipto o Pakistán opina que los adúlteros deben ser lapidados hasta la muerte.^[14] En algunos países, se reconoce el derecho a matar a un extraño que mire fijamente a la mujer, a la hija o a la hermana.

Un caso de asesinato por celos es el que narra con toda frialdad en su autobiografía el capitán Alonso de Contreras, soldado profesional que vivió entre los siglos xvi y xvii. Contreras llevó una vida aventurera en el Mediterráneo oriental y el Caribe. Bravucón, pendenciero y mujeriego, escribió sus memorias en 1630. Trató con Lope de Vega, quien le dedicó la obra *El rey sin reino* y posiblemente le animó a redactar los recuerdos de su vida. Sus aventuras han inspirado entre otros a Arturo Pérez-Reverte, quien lo empleó como modelo del capitán Alatríste. En su narración nos deja varios pasajes acerca de su carácter celoso, pendenciero y también vengativo:

Yo tenía entonces un amigo al que le hubiera fiado el alma; entraba en mi casa como yo mismo y fue tan ruin que, no mirando la gran amistad que había entre los dos, comenzó a poner los ojos en mi mujer, a quien yo tanto amaba, y, aunque yo veía en él algunas cosas de más cuidado de lo necesario, no pensé

en tal cosa hasta que un pajecillo que yo tenía me dijo: «Señor, ¿en España los parientes besan a las mujeres de los otros parientes?». Dije: «¿Por qué lo dices?». Respondió: «Porque fulano besa a la señora, que le mostró las ligas». Dije yo: «En España se usa, que si no, no lo hiciera fulano —que no quiero nombrar por su nombre ni a ella ni a él—, pero no lo digas a nadie más, si ves que lo hace otra vez, dímelo para que yo se lo diga». El chiquillo me lo dijo otra vez y, en suma, yo, que no dormía, procuré andar al descuido con cuidado hasta que su mala fortuna hizo que los cogiera juntos una mañana, y murieron.[15]

Los ataques violentos suelen ser mayoritariamente masculinos, pero también los hay femeninos. Por ejemplo, el caso de la agresión a puñaladas que sufrió el político canario Gerardo Hernández. Su exnovia lo quiso asesinar en la noche del 30 de agosto de 2009. Gerardo regresaba a su domicilio cuando se encontró en el portal de su casa con María Angélica. Iniciaron una discusión que terminó cuando ella sacó un cuchillo del bolso y se lo clavó en el abdomen y en el brazo izquierdo. La súbita aparición de un vecino impidió que se desangrara. María Angélica se había mudado hacía poco tiempo a una vivienda cercana a la del político, le acechaba y le seguía día y noche.[16]

La agresión impulsiva es, sin embargo, más bien rara en mujeres. Dos conductas agresivas mayoritariamente femeninas son el envenenamiento del esposo y la inducción al asesinato. Esta última es un tipo de agresión instrumental que suele darse más en mujeres que en hombres. Un caso reciente es el ocurrido en un triángulo amoroso entre médicos en Barcelona. Una mujer de veintisiete años buscó un sicario por Internet para encargarle el asesinato de su esposo. El asesino virtual resultó ser en el mundo real un vigilante de seguridad privada, que informó a la policía de las intenciones de la doctora. La mujer fue detenida poco después al entregar el dinero del encargo en una cita amañada. Es conveniente hacer saber que la mayoría de los «sicarios» que se ofrecen en la Red son estafadores que usualmente se quedan con el anticipo del «trabajo».[17] Los casos de falsos asesinos a sueldo abundan. Mucha gente lee historias en los libros, y las ve también en el cine, que no existen en la realidad.

EL DESPECHO SIN AGRESIÓN FÍSICA

A veces el despecho no presenta violencia física y la persona traicionada busca causar daño de una forma más velada, pero no por ello menos

contundente.

Por ejemplo, hay mujeres que se han tomado las cosas con calma y se han conformado con espiar las conversaciones telefónicas de sus exparejas con sus nuevas novias. En octubre de 2009, Ali Wise, ex relaciones públicas de la firma Dolce & Gabbana, fue acusada por un fiscal de Nueva York de espiar telefónicamente a dos exnovios en más de mil ocasiones. Wise, enfurecida por los celos y por verse abandonada, utilizaba un sistema que le permitía escuchar y grabar a escondidas a sus exparejas.[18] Otro caso fue el de YaVaughnie Wilkins, quien se entregó a hacer todo el daño posible a su expareja, un político norteamericano. A través de la revelación de datos buscó su dimisión o que lo ingresaran en la cárcel por corrupción. Pagó publicidad en vallas para que todos se enteraran del lío amoroso que había mantenido con el político adúltero. Habló con su esposa para contarle todos los detalles de la relación (una conducta, por lo demás, no infrecuente entre despechadas), y publicó todos los correos, SMS y cartas que intercambiaron.

La Red aporta posibilidades casi infinitas de venganza y castigo no físicos. Lo que se dice y cuelga en blogs, foros y redes sociales (mensajes, fotografías o vídeos) se difunde sin límites y permanece posiblemente para siempre. Es un arma de doble filo con consecuencias imprevisibles. Periódicamente los medios de comunicación proporcionan abundantes ejemplos de la difusión a través de Internet y de telefonía móvil de imágenes escabrosas y comprometedoras del ex o la ex obtenidas durante la relación. También se utiliza antes de la ruptura, cuando algunos desalmados hacen chantaje con la amenaza de difundir material íntimo para evitar la separación.

En todas las resoluciones negativas de conflictos entre parejas se encuentra el rencor, el odio y la sed de venganza, emociones que empujan a ver la vida de una forma totalmente negativa. Se intenta hacer el mal a los demás, tratando de contagiar ese odio a quien quiera escucharle a uno. Se trata de la «transferencia del odio».[19] Se piensa de forma automática que todo daño exige una reparación. Alguien tiene que pagar, y el primero es el culpable. Pero el despechado se olvida de que mientras hace daño a otros también se hace mucho daño a sí mismo. El deseo de venganza puede amargar la propia existencia. Se corre el peligro de dejar a un lado cosas más interesantes y positivas de la vida, que, por otro lado, transcurre muy deprisa. Pensar en el mal de otros pone de mal

humor y le hace a uno menos amable y atractivo. Los allegados se cansan de quien va siempre con la misma cantinela, haciéndose la víctima y hablando mal de quien o quienes le agraviaron. Muchas personas permanecen así hasta que encuentran otro amor, y entonces, como dice el refrán, «un clavo quita otro clavo».

Hemos llegado al momento de buscar consejos, soluciones, si las hay, y tratamiento para los celosos y sus parejas. Con suerte se podrá evitar la mayoría de sucesos negativos descritos en este capítulo.

CAPÍTULO 8

Asesoramiento y consejos para los celosos y sus parejas

En el pavor ante la desdicha, pero también en el gozo de una gran felicidad, el ser humano no está hecho para sobrellevar la soledad a la que le conducen los pensamientos extremos, e intenta compartírselos, vale decir relativizarlos; en suma: mitigarlos.

CATHERINE MILLET, *Celos. La otra vida de Catherine M.*

Los celos son muy variados y, consecuentemente, las recomendaciones, consejos y tratamientos para quienes los sufren también lo son. Desde luego todos no son válidos para todo el mundo ni en todas las circunstancias. Este capítulo se ocupa de los consejos generales que buscan aliviar el sufrimiento y mejorar la vida afectiva tanto del celoso como de su pareja. Los distintos tipos de terapias y tratamientos se verán con más detalle en el capítulo siguiente.

La literatura popular sobre los celos abunda en consejos, lo que es tanto como decir que aconsejar es fácil y que se confía demasiado en su eficacia. Los consejos son, junto con las excusas, la mercancía más barata del mundo. De ahí viene el dicho «consejos, la mitad en dinero», que revela tanto su abundancia como su poco valor. Sea debido a la profesión, conocimientos o experiencia, todos tenemos la costumbre de prodigarlos. Claro que una cosa es dar y recibir consejos, y otra muy distinta que se puedan aplicar y que sean eficaces. Para empezar, los consejos no suplen el sentido común. Además, hace falta valorar el papel, beneficioso o no, que pueden tener según las circunstancias de cada cual.

La aplicación del sentido común y de la reflexión sensata en las relaciones amorosas tampoco está exenta de problemas. Razón y afecto siguen caminos que no suelen ser cercanos ni paralelos. A menudo son divergentes y, si convergen,

se puede esperar tanto una buena decisión como un choque estrepitoso. Y esto último es más probable en la vida sentimental. Si a ello se añade la tendencia a repetir los mismos errores y a pensar que uno es más listo que los demás, se entenderá mejor el escepticismo del autor. Si el consejo incluye, además, la obligación de cambiar la forma de ver y sentir lo que sucede y la de actuar, aplicarlo se vuelve más difícil, pues es costoso y va contra las normas generales de la sociedad actual, que favorecen todo lo que sea placentero y de consumo rápido. Lo más eficaz para cambiar es ponerse en manos de un experto. A pesar de todo ello, he recopilado en este capítulo recomendaciones que proceden de la experiencia profesional acumulada, que suma varios siglos, de especialistas, mayoritariamente psicólogos y psiquiatras. Espero que toda esta sabiduría práctica sea útil para los lectores.

LA CONFIANZA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Los problemas que surgen en las relaciones interpersonales son compartidos. La conducta de las personas en pareja es interdependiente: lo que hace o experimenta uno está en función de lo que hace o experimenta el otro; lo que a uno le pasa o siente influye en mayor o menor medida en el otro. Por tanto, en la mayoría de los casos, los celos dependen del tipo de relación que se disfruta. Si se quiere construir una buena relación, hay que conocerse a uno mismo, conocer al otro y saber cómo se reacciona en diferentes situaciones. Esto permite anticipar crisis y conflictos y mejorar las reacciones de ambos para afrontarlos con éxito o, al menos, para que no empeoren. Tener una buena disposición para resolver problemas y para mejorar ayuda mucho.

Las relaciones interpersonales se basan en la confianza y en el intercambio de la información sincera. La base y el objetivo de toda relación es afianzar la confianza mutua durante todo el tiempo que se esté con la otra persona. Los celos son una amenaza directa a la confianza porque la duda permanente es intolerable y puede destruir la relación. Construir una relación de confianza lleva tiempo y esfuerzo, pero se puede destruir muy rápidamente y tal vez para siempre. Y si la desconfianza impera, puede que la relación se rompa pronto o que se convierta en un infierno para ambos. Un primer consejo es el de hacer

todo lo posible por aumentar la confianza, tarea que es de todos los días. Para ello, lo mejor es no preocuparse mientras no haya indicios claros y reiterados de deseo de abandono o de interés hacia otra persona por parte del amante. Lo que no está roto no hay que arreglarlo, y donde no existen problemas no hay que crearlos. No hay que obsesionarse pensando que es inevitable que a uno le va a engañar precisamente quien más le quiere.

En las páginas anteriores se ha insistido varias veces en la necesidad de dialogar con la pareja sobre los asuntos o personas que pueden suscitar celos con el ánimo de aclararlo todo. Por difícil que pueda parecer, no se deben eludir temas que pueden amenazar la relación. Confianza quiere decir ser capaz de hablar de todo y comentarlo todo, incluso los asuntos más delicados, y la infidelidad es uno de ellos. Los temas y las cuestiones importantes, como el amor y la fidelidad, ponen al descubierto la fuerza o la fragilidad de la relación. Tratar a alguien con quien se comparte todo o con quien se quiere vivir supone abordar tarde o temprano cuestiones relevantes sobre el futuro, asuntos de trabajo y dinero, posibilidad de tener descendencia, cómo desenvolverse en las relaciones con la familia cercana y con otras personas, incluyendo los exnovios y los amigos. En estas conversaciones se va adquiriendo una idea de cómo son el comportamiento, las emociones y las actitudes de la otra persona y, por tanto, se puede saber si es más o menos celosa.

Aunque la infidelidad sea relativamente frecuente, no lo es tanto discutirla con la pareja. En un momento dado hay que hablar de ella y de asuntos relacionados. Si se vive con un celoso, equivale a mentar la soga en casa del ahorcado y se corre el riesgo de provocar, como poco, momentos de tensión. Hablar sobre infidelidad no hace más que aumentar sus miedos y reforzar su convicción sobre la posibilidad de que el suceso temido ocurra. La infidelidad cercana o que afecta a personas famosas lleva a la pareja a plantearse su actitud ante las aventuras sexuales, y a preguntarse por qué sucedió en tales casos. Este tipo de pensamientos puede ser odioso para el celoso. Si se comenta un caso conocido, puede ser una ocasión para mostrarlo como mal ejemplo, en la dimensión que se quiera, y reforzar el vínculo. A menudo se terminan estas conversaciones con una rápida y terminante crítica contra el o la infiel. Peor es callarse y que los asuntos posiblemente conflictivos queden pendientes y, según esa aritmética emocional que se ha ido explorando a lo largo del libro, se vayan

sumando o multiplicando hasta estallar un día. En caso de duda es mejor hablar.

PREVENIR

Especialmente importante es conocer bien a la pareja antes de contraer un compromiso más o menos definitivo; si se puede, antes de tener relaciones que contribuyan a una dependencia afectiva, antes de ir a vivir juntos y, una vez que se vive juntos, antes de tener hijos o adquirir compromisos legales. Esta sucesión de pasos suele hacer más profundo el vínculo emocional y vuelve más difícil el enmendar la situación si todo fuera mal. Esto quiere decir que hay que tratar mucho a la otra persona, en el sentido habitual de interactuar sobradamente con alguien. Lo más valioso es saber qué espera el otro de la relación. A menudo, no lo sabe ni uno mismo, pues esta expectativa se va revelando poco a poco y puede cambiar con el paso del tiempo. El conocimiento mutuo suele rebajar las aspiraciones.

Lo sensato es conocer al amante o a la amante en diferentes situaciones, favorables y desfavorables, lo que requiere tiempo. Observar, estudiar y analizar bien las aspiraciones, los intereses y los conflictos que afecten a la otra persona y a sus allegados, por ejemplo, si sufren o pueden sufrir presiones por parte de alguien. Saber su proyecto de vida, sus deseos, si sus expectativas respecto a quienes le rodean se ajustan más o menos a la realidad. Si hay coherencia entre lo que dice, piensa y hace. Muy importante es saber si es una persona flexible capaz de adaptar metas y deseos a sus circunstancias objetivas. Valorar su educación y el medio en el que se ha formado, de lo que se puede tener noticia directamente o a través de personas que le o la conocen de hace tiempo. Tener presente a quién pide consejo y opinión, si lo hace, en temas relevantes. Quiénes han sido las personas que han influido en su vida, quiénes considera sus modelos y a quién le gustaría imitar. Conocer sus opiniones y actitudes hacia temas importantes para la pareja: dinero, empleo, hijos, vivienda; y hacia otras personas: parientes, amigos, compañeros de trabajo, antiguos novios. Y más aún respecto al pasado: su ambiente, sus amigos, su familia. Compartir experiencias comunes, por ejemplo, en viajes de trabajo o de placer, y comprobar cómo se comporta. Observar y preguntar a menudo cómo se siente, especialmente en

situaciones incómodas o adversas. Explorar cómo son sus reacciones ante las críticas hacia su persona y acciones. Sobre todo, hablar mucho y de muchas cosas. Así será más difícil que esconda algún aspecto de su forma de ser o de su comportamiento que pueda traer problemas de celos o de otro tipo en el presente y en el futuro.

Dicho todo esto, las diferentes circunstancias de cada uno pueden no hacer fácil esta exhaustiva exploración de la pareja. Se vive más atado a las cosas que a uno le rodean de lo que parece. La inercia impide explorar otras ciudades, otros países o entornos, y otras actividades profesionales. El resultado puede ser una limitación para conocer gente interesante y atractiva, lo que lleva a muchas personas al aislamiento, e incluso a una soltería o una soledad no deseada. De igual modo, las mismas condiciones, ayudadas por la pasión y un exceso de confianza, empujan a otras a comprometerse en relaciones no saludables que, a la larga, lamentan haber iniciado. Las fases de cortejo y seducción, relativamente rápidas en nuestros tiempos, se han caracterizado siempre, como cualquier encuentro social, por el intento de presentar la imagen más favorable de uno mismo hacia el o la pretendiente. En este esfuerzo por causar una buena impresión es fácil que se oculte información personal que se piensa que puede perjudicar a uno. También es fácil que se exageren o inventen méritos que le hagan más atractivo como futura pareja. Al mismo tiempo puede que se disimulen conductas de vigilancia y control que pudieran interpretarse como injerencias u obsesiones. Como todo el mundo es consciente de los procesos de idealización que acompañan al cortejo y la pasión, mucha información se «filtra», se «descuenta» o es esperable, de manera que se pone en cuarentena para ir la verificando poco a poco.

En el ámbito de la prevención, la literatura popular habla de un mejor perfil de pareja que se corresponde con las personas alegres y sociables, al tiempo que se previene acerca de personas excesivamente reservadas. Hay que tener cuidado. Los psicópatas y los celosos manipuladores suelen presentarse como personas encantadoras, simpáticas y serviciales, hasta el momento en el que existe un vínculo que les permite acceder a los bienes que desean y arrebatárselos. Otra recomendación es evitar comprometerse sentimentalmente con personas que padezcan trastornos mentales graves o que se manifiesten como excesivamente impulsivas o agresivas. Estoy más de acuerdo con lo segundo que

con lo primero. Algunas enfermedades psíquicas, como la esquizofrenia, son controlables con fármacos y quienes las sufren pueden ser excelentes esposos y padres, sin plantear más problemas que cualquier persona mentalmente sana. Lo que no falla nunca es conocer bien a la persona con la que se desea compartir la vida y los bienes. En modo alguno se trata de volver a los dilatados y mojigatos noviazgos de antaño, pero sí de saber con quién se comparte y disfruta lo más valioso que se posee: uno mismo.

Es fácil pensar que no debe haber dificultades para detectar a los celosos patológicos. El problema es que en las primeras etapas de una relación se pueden confundir las conductas de retención y de control, de las que se habló en el capítulo 1, con una atención y un cariño intensos. Por otro lado, lo que todo el mundo desea es experimentar precisamente esa pasión que acompaña al enamoramiento inicial. Más fácil es seguir y detectar señales de alerta, para valorarlas y comprobarlas, pasado ya un tiempo, cuando la relación se va cimentando y se van afrontando en común los distintos acontecimientos de la vida. El discurrir de la vida, las experiencias que se suceden, observar y conocer al otro deben ayudar a salir de dudas. En distintos capítulos se han descrito las diferentes formas en que se manifiestan los celos, sus diferentes grados de peligrosidad y las señales, tanto de alerta como las más graves, esas señales rojas de *alarma* que llevan a abordar el asunto en serio e incluso a plantear la ruptura. Lo que se trata es de evitar llegar a esta situación demasiado tarde y poner remedio cuanto antes.

Pero hacer lo anterior no siempre es fácil, especialmente cuando uno se encuentra en situaciones emocionales poco proclives a razonar con calma y detenimiento y a pensar a largo plazo. Por ejemplo, en casos de enamoramiento apasionado, cuando la razón se va de vacaciones y el futuro se contempla a través de un cristal de color rosa iluso o rojo frenesí. Hay que evitar que los colores con los que se termine viendo el mundo sean los del gris de la decepción o el negro del abatimiento. El paso del tiempo ayuda a conocer al otro miembro de la pareja, pero la pasión tiene siempre prisa.

Si uno se encuentra ante alguien suspicaz, con reacciones exageradas o airadas ante el mínimo contratiempo o ante una opinión contraria, es lógico pensar que estos rasgos se acentúen con el paso del tiempo. Se dispararán en situaciones desfavorables, que abundan en la vida. Si aún se está a tiempo y se

tiene la determinación suficiente, es el momento de romper. Como se ha dicho, más difícil es hacerlo cuando la relación está firmemente establecida y asentada. La presencia de celos manipuladores, la vida insoportable por el continuo acoso o las agresiones físicas o verbales son señales para pedir ayuda y abandonar a la otra persona. Nunca será demasiado tarde ni demasiado pronto.

¿Se puede cambiar al otro? En las etapas de amor apasionado, el carácter aparentemente manejable del pretendiente puede hacer pensar que será siempre así y que se le podrá cambiar. Nada más lejos de la realidad. El amor apasionado deja paso más pronto o más tarde a otro más sereno, en el que el ansia de hacer todo lo que pueda hacer feliz al ser querido se atenúa. No se puede cambiar al otro todo el tiempo ni en todo. Si se abrigaba la esperanza de «mejorar» los modos o el carácter del amado, se experimentará cierta desilusión. La capacidad para moldear a la pareja como uno desea es muy limitada y, a veces, contraproducente. No obstante, siempre se puede intentar ¿se puede conseguir que sea menos celoso? Sí, se puede y se debe intentar. Pero no vale todo, ni todo lo que se haga será igual de eficaz.

SOY CELOSO. ¿QUÉ HAGO?

Un primer paso es ser consciente de que la actitud y el comportamiento de uno perjudican a corto y a largo plazo a la persona que más quiere. Se está haciendo un daño posiblemente irreversible a uno mismo y a su pareja. El celoso no controla parte de su comportamiento porque está sometido intermitentemente a una intensa emoción negativa, que no sólo no le deja razonar bien en su vida sentimental, sino que tampoco les deja vivir ni a él ni a su amante. Es imprescindible que recupere el control de su comportamiento, que conozca sus sentimientos y sus actos y que los domine.

Los celos pueden ser muy intensos e ir acompañados de una enorme angustia. Hablar con otros puede ayudar, y esto vale tanto para los celosos como para sus parejas. Siempre con personas cercanas o profesionales. Todos tenemos a nuestro alrededor una red social más o menos amplia de conocidos, amigos y allegados que pueden echar una mano en un momento determinado. Compartir las penas con otros puede ser de gran ayuda. El problema de los celos es que a

menudo van acompañados de vergüenza y sentimientos de valer poco que llevan a ocultarlos a los demás, especialmente a quienes mejor le conocen a uno y a quienes se debe escuchar más atentamente. Si se tiene cerca una persona de mucha confianza y buen criterio, es el momento de hablar y confiar en ella. Como poco proporcionará una sensación de alivio gratificante, a la que se refiere la frase de la celosa libertina Catherine Millet que inicia este capítulo.

El bienestar y la felicidad en esta vida dependen básica y esencialmente de uno mismo y de cómo se siente. La pareja es un elemento importantísimo, pero no el único y no siempre el principal. Por ello, es de sabios no esperar todo del compañero sentimental. La persona amada es una fuente de satisfacción, tal vez la más importante, pero no la única. La pareja ayuda mucho, pero no puede dar todo lo que uno necesita en esta vida. También es imprescindible recibir el calor de la familia y de los amigos, aunque estén lejos, realizar nuestra carrera profesional o disfrutar de nuestro trabajo, o practicar *hobbies*, deportes o aficiones que nos llenen. Cuando se pregunta a las personas por los mejores momentos de su vida, casi todos corresponden a situaciones en las que han estado acompañadas. Se impone por tanto tener *otras fuentes de satisfacción* al margen de la pareja y otras personas con las que hablar, entretenerse y pasar el rato. Se trata de llenar el tiempo que se malgasta en las ideas y conductas de celos con aficiones y actividades placenteras.

En el amor auténtico, *es más importante dar que recibir*. No se puede asentar la vida en común o el matrimonio sobre el deseo, infundado, estéril y falso, de que se debe recibir todo de otra persona. Por supuesto, siempre se espera algo o mucho del otro, pero volcarse en la persona amada es la expresión del cariño y da más satisfacciones que esperar pasivamente recibirlo todo. Aquí se incluye dar todo lo bueno, lo que implica también dar confianza al otro. Apelando a la reciprocidad, no se debe desconfiar de quien confía en uno. En esta línea, y por los mismos motivos, hay que evitar el chantaje emocional, del tipo «Si me quieres, no me hagas sufrir» o «Si me quisieras, no harías eso» o «Si haces eso (o si me tratas así), es porque no me quieres». Una persona ama y quiere a otra porque sí, porque le nace y es libre de hacerlo. No ama para pagar deudas que no existen. Si no está de acuerdo con cómo le trata o con lo que hace su pareja, hable del tema tranquila y firmemente con ella, expóngale cómo se siente, la intensidad de su malestar y las razones que ve para ello. Pero no la chantajee. Es

el momento del «Tenemos que hablar», directo, claro, franco, constructivo, amistoso y cariñoso. Nadie en su sano juicio lleva una contabilidad o balance de favores y agravios relativos a las relaciones con la pareja, la familia directa o los amigos íntimos. Puntualmente se hablan las cosas, y se utilizan las cuatro frases mágicas: *por favor, lo siento, gracias y perdón*. En consecuencia, identifique las situaciones de chantaje emocional y reflexione sobre ellas para valorar su oportunidad, intensidad y, sobre todo, necesidad. Siempre se espera algo del otro y siempre se desea dar algo. Pero lo mejor es no chantajear y decir o dejar claro qué es lo que se desea y espera del otro y, en especial, qué es lo que a uno le hace feliz.

Como les gusta decir a los psicólogos: «Tu pareja está contigo porque te quiere como eres». Nadie es perfecto. No se puede uno comparar con otros de forma global porque globalmente somos iguales. Cada persona es un ser valioso, único, con sus propias cualidades. Nadie es bueno en todo lo que hace y todos tenemos defectos. Hay que aceptar y reconocer al otro, en principio y por encima de todo, como una persona que posee un valor propio y que es diferente de uno y de los demás. Todo ello con independencia de lo que pueda proporcionar de bueno en el curso de la relación, y también de si aquello que piensa o hace coincide o no con los deseos de uno. La pareja le ha elegido a uno libremente y le acepta y quiere tal como es: así de rico, pobre, listo o torpe. Recíprocamente, uno tiene que aceptar a su pareja tal como es. Un paso importante es que hay que aprender a quererse, a apreciar todo lo bueno que hay en uno. Quererse y aceptarse es fundamental para querer y aceptar al otro como es y no como queremos que sea. Las cualidades buenas que se tienen se ejercen y, cuando llegue el caso, se destacan. Con la debida moderación, uno tiene que apreciarse y quererse para que le quieran los demás. La historia de todos está surtida de bastantes ocasiones en las que han brillado las cualidades de uno. No son todas las que se quisiera, pero están ahí para recordarlas en su momento.

La vida en común exige *respeto* al otro, y en ese respeto se incluye un espacio privado o íntimo, que el ser querido compartirá o no con quien desee. El celoso suele olvidar que todos, y también su pareja, necesitamos un espacio personal, privado, en el que quepan nuestros recuerdos y nuestros pensamientos más íntimos. También necesitamos momentos y lugares de soledad para reflexionar y dejar pasar el tiempo. Son tiempos y espacios de cada uno, llenos

de intimidad, que oxigenan y dan fuerza para salir adelante con más energía. Si uno no dispone de tiempo, espacio, aficiones, incluyendo amistades propias, no es libre, no tiene una idea de su valor personal y se pierde parte de lo bueno que tiene la vida. Lo mismo puede decirse de la forma de expresarse, de peinarse o de vestirse. Si uno tiene amistades, el otro miembro de la pareja tiene derecho a tenerlas también. Y si uno renuncia a ellas, no debe esperar que el otro renuncie. No se debe estrechar el lazo y asfixiar a la persona amada. Eso sí, hay que hablar y dejar claros cuáles son los límites de los espacios íntimos y privados. El espacio íntimo se protege y se respeta, igual que se debe exigir del otro que respete el de uno.

La llegada de los sentimientos de celos, sospechas y dudas debe ser seguida por el sosiego y no por la agitación. Es el momento de reflexionar y dialogar. Ser sincero y confiar en quien se quiere. Cuando hay problemas, hay que hablar. Hay que procurar aclararlo todo con respeto, cortesía y afecto. Si a uno le asaltan las dudas, primero hay que calmarse y después hablar sobre ellas. El diálogo es la mejor forma de poner fin a un problema o a un conflicto. En el fragor de una discusión, situación frecuente en la convivencia, hay que frenar la escalada de violencia y enfriar los ánimos destemplados. Se deben evitar a toda costa insultos, amenazas y, por supuesto, agresiones del tipo que sean. Las consecuencias pueden ser más graves que el incidente que las originó y pueden también dejar secuelas durante años. Algunas riñas provocan efectos irremediables. Sin llegar a la agresión física, las amenazas, el insulto mordaz o romper cosas queridas de la otra persona por hacer daño pueden iniciar un torrente de represalias y una escalada de violencia psicológica que rompa la relación y la haga irrecuperable. Si la crisis es grave, convendrá dejar un tiempo para que los ánimos se templen antes de hablar y tratar los problemas con calma. Lo fundamental es no aumentar la tensión y recuperar la serenidad.

Una vez que se da uno cuenta de que está sometido a sus emociones, el primer objetivo es liberarse y *recuperar el control* de sus pensamientos y actos. Debe dejar de pensar en lo malo que puede o no suceder. Sustituir los malos pensamientos por los buenos, por los recuerdos de momentos felices y por la anticipación de otros que vendrán. Debe detener las conductas de vigilancia y control que tanto tiempo le hacen perder y tanto daño le causan a uno y a la persona a quien ama.

Se debe prestar más atención a cómo es la calidad de la relación y su desarrollo a lo largo del tiempo, que a los pensamientos y sentimientos negativos aislados. Se trata de vivir más intensamente la vida real de la pareja, no las fantasías y pensamientos destructivos. En la gestión cotidiana del tiempo y del esfuerzo, la mejor inversión es en los sentimientos, en la pareja, en disfrutar de la vida con ella, y después en nuestras aficiones, en el trabajo y en nuestros contactos sociales. Esto es lo que se pierde el celoso cuando concentra sus energías en ideas, sentimientos y pensamientos destructivos.

Se debe superar el afán de posesión. Ni la pareja ni sus sentimientos pertenecen a nadie. Son suyos y, para bien o para mal, de nadie más. El ser querido es una persona libre con todos sus derechos y por eso se le ha elegido. Recíprocamente, el que a uno le quieran es una decisión voluntaria, no forzada. Ésa es la libertad del amor y su grandeza.

Sentimientos frecuentes que asaltan a los afectados son del tipo: «Quiero mucho a mi pareja, pero no puedo controlarme. ¿Qué hago?». Si ha llegado al punto en que no controla sus sentimientos de celos ni la conducta y accesos de ira que le provocan, si son el eje alrededor del que gira su vida de pareja, si después de hacer todo lo posible ve que la situación no mejora, hable de nuevo con su pareja y busquen la ayuda profesional de un psicólogo o psiquiatra.

MI PAREJA ES CELOSA. ¿QUÉ HAGO?

Lo primero es saber con quién se está, dónde se encuentra uno en la singladura de la relación, cuál es la gravedad de la situación, el nivel de tolerancia o las líneas rojas que no se deben traspasar y cuándo se debe buscar ayuda. Se analizan serenamente las circunstancias presentes y cómo se ha llegado a ellas. En los capítulos anteriores se han visto casos, ejemplos y algunas indicaciones que se retoman aquí. Puede suceder que los celos no alcancen una gravedad o una intensidad que llegue a hacer imposible la vida de pareja. Puede tratarse sólo de una molestia o un fastidio que, aunque afecte seriamente a la relación, sólo la ponga a prueba de cuando en cuando. Hablo de situaciones sin gravedad y tolerables, en las que la decisión fácil es tratarlo con la pareja e intentar adaptarse y llevar adelante como sea la relación. En ese caso, el cariño

puede volver a brillar como antes y la relación renace fortalecida. En la línea de las orientaciones generales vistas arriba, cuando surgen conductas de celos, hay que hablar y aclararlas. En el límite, en la línea roja, estos comportamientos afectan seriamente a la vida de pareja, todo se organiza alrededor de los celos y las discusiones sobre el tema son continuas. Se deben valorar los costes personales, profesionales o de otro tipo de sus exigencias y negarse a ellas si no se consideran apropiadas. Si el diálogo y la reflexión no consiguen atenuar las cosas o cambiarlas, es el momento de proponer a la pareja acudir a un profesional para que ayude a resolver la situación. Es frecuente que el celoso acuda a la consulta obligado por su pareja bajo la amenaza de romper la relación. Antes de llegar a ese extremo deben probarse otras alternativas más amistosas y consensuadas. Es mejor convencer basándose en las ventajas derivadas de superar las situaciones de malestar y sufrimiento que experimenta, antes que recurrir a la coacción o al chantaje emocional. El enfoque es más positivo, ya que el énfasis de los argumentos descansa más en los inconvenientes de sus emociones negativas y en los beneficios que se pueden obtener.

Si vive con un celoso, recuerde que es una persona con miedo, que se siente amenazada y, en algunas ocasiones, herida. Es alguien excesivamente sensible hacia todo lo que remotamente se puede interpretar como una amenaza a la relación. Es importante crear un ambiente de tranquilidad, que le dé seguridad y confianza, hablando y aclarando los temas y sucesos cuando sea razonable o necesario. Manifieste siempre sus sentimientos cuando le pregunte cómo se encuentra. Si le molestan los celos de su pareja, debe decirlo, hacerle ver lo irrazonable y absurdo de su posición y quejarse del daño y sufrimiento que a usted le provocan. Todo ello de la manera más cercana, cortés y respetuosa, pero firme. Una táctica que algunos utilizan es poner ejemplos de personas conocidas de ambos que muestren celos excesivos. Al referirse a terceros se subraya su carácter celoso como infundado y excesivo. Por ejemplo: «¿Sabes que el marido de Ana es muy celoso? No la deja ir sola al supermercado. ¿Habrá un tío más raro?» o «Antonio es celoso hasta decir basta. No le deja a su mujer ni el menor escote. Va vestida como una monja. ¿Cómo se puede ser así en estos tiempos? No sé cómo ella lo aguanta». Una estrategia de este estilo, reiterada, pero sin agobiar ni cansar y variando los protagonistas y las conductas de los ejemplos, puede ser eficaz en muchos casos.

Igualmente, el celoso anticipa y padece un *dolor psicológico* que puede ser más o menos intenso. En algunos casos puede llegar a ser equiparable o superior al dolor físico más atroz. Como persona herida, se defiende y puede atacar. Por ello, el trato que se le da debe ser cuidadoso, dirigido a atenuar sus males y a que no se cause daño ni a sí mismo ni a nadie. Pero esto no quiere decir que sus ideas y sus comportamientos se acepten como tales. Se le debe decir claramente, y con el mayor respeto y cariño, cuáles de sus ideas, actitudes y actos son inaceptables y por qué se piensa que es así. Nunca se debe asumir la responsabilidad de los celos no motivados del otro. No hay que pagar los platos que rompe con su comportamiento exagerado e irracional. La conducta debe ser la que se corresponde con los deseos, circunstancias, limitaciones e historia personal de cada cual. Esto quiere decir, por ejemplo, no privarse de saludar ni de hablar con nadie, ni cambiar de aficiones, estudios u horizonte profesional sólo por el hecho de que la otra persona abrigue celos infundados. Uno debe vivir su propia vida, no la de otro. Se trata de convivir, es decir, de vivir con otra persona; de recorrer juntos el camino de la vida, no de someterse a sus manías y exigencias. Todos tenemos derecho tanto a nuestro espacio íntimo en el día a día como a intentar llevar adelante nuestro proyecto de vida personal en todos los ámbitos que podamos. A primera vista, puede parecer contraproducente no inhibirse delante de la pareja. Por ejemplo, al escuchar un comentario elogioso sobre un posible rival amoroso, el celoso se inquietará y pensará: «Si esto lo hace delante de mí, ¿qué no será capaz de hacer a mis espaldas?». Pero es esencial no esconderse y que la libertad de uno no se vea coartada. Si se cede desde el primer momento o incluso en los asuntos aparentemente más sencillos, y sin ninguna otra motivación, se refuerza la conducta controladora de la persona celosa y se le da pie a que exija más.

Un primer objetivo es que el amante celoso se sienta seguro, mostrando lo bien que se está juntos, sin dar explicaciones de todo lo que se hace. Por cautela y para evitar problemas, discusiones o escenas de celos, puede surgir la duda de si es conveniente, en un momento dado, no decir algo que pueda alarmar o suscitar una avalancha de preguntas directas o de pesquisas más o menos sutiles. Se miente o se oculta información en este caso para no generar desconfianza, para no empeorar la relación y para no generar problemas. Para ahorrar explicaciones y no tener que generar excusas y más excusas. Pero sólo debe

hacerse de forma ocasional, pues si se prolonga este comportamiento sigiloso se puede llegar a situaciones insostenibles, a molestias no manifestadas o enfados y, sobre todo, a un estado crónico de desconfianza y ocultación de información. Además, cuanta más información se oculta, más probabilidades hay de que la descubra y, por tanto, de que empeore la relación. Por eso, en caso de duda es mejor hablar.

Hay que decir que hablar las cosas es la mejor manera de abordar las situaciones difíciles, pero no es una fórmula mágica que lo resuelva todo. En algunos momentos puede que no solucione nada. Sólo debería hacerse cuando se puede razonar, por lo que no merece la pena intentarlo en estados de gran agitación. Siempre puede servir para desahogarse, decir lo que uno piensa y siente; también para saber qué experimenta y opina la otra persona y para intentar, al menos, aclarar o resolver algún aspecto concreto del problema. Dicho esto, hablar las cosas y aclararlas permite no caer en sus trampas y *chantajes emocionales*, que suelen llevar a escenas de celos y fuertes discusiones. Se puede recurrir a sus propios argumentos, con expresiones del tipo: «Si tanto me quieres, por qué no confías en mí». Si sale a la luz una situación que pueda ser objeto de sospechas o de discusión, conviene aclararla en todos sus extremos. Igualmente, es conveniente no dar celos intencionadamente ni reprochárselos, esto es, no hay que «picar» al celoso. Por otro lado, un chantaje emocional continuado es intolerable. Quien lo utiliza continuamente o lleva la presión al límite para conseguir algo, por ejemplo con expresiones del tipo «si me quieres de verdad», simplemente no quiere a su pareja. Sólo se ama a sí mismo.

Se debe evitar el reproche continuo. No hay que echarle en cara a la otra persona que todo lo que le ocurre es por culpa de sus celos, sino hacer todo lo posible por ganar y generar su confianza. Se la quiere porque posee muchos otros valores y es en ellos en los que hay que concentrarse, así como en los buenos momentos que se pasan y se han pasado juntos y en los proyectos en común para el futuro. Se trata de una labor de todos los días, durante mucho tiempo.

Unos celos exagerados, de tipo neurótico, se irradiarán y extenderán a toda la relación y pueden convertirla en una tortura y hacerla inviable. Si ése es el caso, es también el momento de buscar ayuda profesional. Como se ha dicho antes, muchas personas agobiadas por los celos sin motivos de sus parejas obligan a

buscar ayuda profesional bajo la amenaza de romper definitivamente. Pero insisto en que antes de llegar a palabras mayores hay que intentar resolver la situación a través del diálogo.

Más graves aún son los casos de celos manipuladores y delirios de celos. Si se observan los comportamientos descritos en el capítulo de los celos patológicos, llega el momento de buscar rápidamente ayuda profesional o de poner fin a la relación en las mejores condiciones posibles. Lo más importante es calibrar sus reacciones e intentar anticipar cuándo puede haber un peligro. Las señales de alarma son variadas y se corresponden con las vistas en los capítulos 1 y 4, en los apartados dedicados a las conductas de celos y a los celos manipuladores. Entre ellas se encuentran:

- Expresiones que revelen preocupación excesiva causada por indicios sin base o por el interés que se pudiera albergar hacia otras personas («Te quiero sólo para mí»). Preguntas insistentes acerca de personas con las que se habla: «¿Quiénes son esos amigos?», «¿De qué lo conoces?», «¿Cómo es que te lo has encontrado?», y acerca de detalles de la conversación o conversaciones mantenidas: «¿De qué habéis hablado», «No entiendo por qué tienes que hablar con él», «¿De qué tienes que hablar tú con ella?».
- Inseguridad excesiva. Susceptibilidad, no acepta sugerencias ni críticas constructivas.
- Desconfianza. Preguntas reiteradas sobre idas y venidas. Pone en duda sistemáticamente las respuestas.
- Exceso de críticas. Todo le parece mal. Da consejos acerca de cómo vestirse o maquillarse y se enfada si no se le hace caso.
- Control y supervisión de horarios, actividades o desplazamientos.
- Expresiones que buscan minusvalorar o humillar: «Eres una ingenua, confías mucho en la gente, te pueden engañar». Deja mal a la pareja delante de conocidos, amigos, familiares o compañeros de estudios o trabajo.
- Limitación de actividades sociales, en especial de contactos con la familia y amigos («No me gusta que salgas sola con tus amigas»). Conductas de retención con amenazas y coacciones.

- Escenas de celos.
- Irritabilidad y reacciones agresivas. Hace comentarios desfavorables que van creciendo en agresividad y frecuencia, dirigidos a múltiples facetas de la víctima, desde su comportamiento general o particular hasta el aspecto físico. También ataca, rebaja y denigra a cualquier posible rival.

Estos comportamientos pueden manifestarse con diferentes grados de intromisión en la vida privada. Desde la pregunta con aspecto inocente, como quien no quiere la cosa, incluso con cierto aire de indiferencia, hasta el interrogatorio duro en tono despectivo o amenazante. De entre las señales de alarma destaca la pauta continuada de los celos posesivos y manipuladores: intentar limitar la vida y las opciones de su pareja de forma sutil o abierta. Esto se detecta cuando muchas actuaciones manifiestan la intención de que la persona amada haga lo que el celoso diga, y el no hacerlo va acompañado de la amenaza, la coacción o la agresión.

Si sospecha que puede haber una agresión:

- Conózcalo bien. Conozca su entorno, sus amistades, los amigos de sus amigos. Haga tareas de inteligencia con discreción. Recoja datos e información relativa a costumbres, hábitos y aficiones; y sobre parejas anteriores, por ejemplo, el motivo de la ruptura o rupturas.
- Sea prudente en sus comentarios. Sepa bien qué es lo que puede desencadenar una escena de celos o un ataque verbal o físico.
- Detecte las señales de peligro, sus antecedentes: qué hizo, cuándo, a quién (antiguas novias o parejas).
- Anticípese. Esté preparada para el peor escenario: cómo defenderse, cómo pedir ayuda y cómo huir. Tenga a mano los teléfonos de emergencia y de asistencia a mujeres maltratadas.
- Es muy importante saber cómo se comporta bajo los efectos del alcohol y otras sustancias, como la cocaína. Como se ha visto, el alcohol puede contribuir a desencadenar una agresión.
- La separación aumenta el peligro de agresión física. Hágase a la idea no sólo de que la relación no ha terminado, sino de que el riesgo es aún mayor. No baje la guardia y tome medidas de protección suficientes.

Ante la amenaza de agresión o ante la agresión real, por leve que sea, se debe cortar de inmediato con la pareja. En España existen un teléfono de atención a la mujer maltratada, 016, y servicios de asesoramiento completos (psicólogos, psiquiatras, asistentes sociales, abogados) ofertados por entidades públicas y organizaciones privadas. No dude en seguir las indicaciones de protección que se le indiquen.

La agresión verbal, en forma de insultos o amenazas, debe atajarse de inmediato y se debe reclamar respeto. Si no se detiene y se repite, es el aviso de una futura agresión física o de un trato denigrante que no se debe consentir.

REFORZAR LA VIDA EN PAREJA

Ni tanto que quemé al santo,
ni tan poco que no lo alumbre.

Dicho popular

La convivencia tiene que ser fuente de bienestar, no de malestar. Pero es inevitable que haya problemas y contratiempos, que forman parte esencial de la vida. Junto a momentos de placer, intimidad, consuelo, paz y satisfacción, hay también conflicto, frustración, decepción, sacrificio, dolor y renunciaciones. Se necesita esfuerzo y dedicación para superar estos últimos y aprender de ellos, en vez de lamentarse, que es inútil porque son inevitables. La vida de pareja, el matrimonio en su caso, se hace y se construye (y se destruye) todos los días. No sigue las leyes de la inercia (abandonarla a su curso), y quien no le presta suficiente atención corre el riesgo de perder la relación. A esto se añaden los incidentes de la vida, como errores, contratiempos, alegrías y desgracias, que repercuten en ella. Hay que asumir que no es fácil. Aun así, el bienestar que deriva de la vida en común está en principio al alcance de la mano de los que se quieren.

Todas las personas tienen derecho a la felicidad. Y la felicidad de una persona no puede basarse en la infelicidad o en la desgracia de otra. El amor nace libremente, no por obligación. Se cuida y alimenta para que crezca.

Necesita atención y calor, no opresión. El amor es darse a otra persona, no atarse a ella. Puede asegurarse que no se conocen bien las dimensiones del amor hasta que no se pone a prueba a través de contingencias presentes en la vida de todas las personas: crisis, peleas, separación, distanciamiento. Entre estas circunstancias hay que incluir también, aunque parezca paradójico, los buenos momentos, pues indican el grado de egoísmo o generosidad del ser querido, por ejemplo, en qué medida comparte sus alegrías o se atribuye a sí mismo el resultado favorable de una decisión o de una actuación conjunta. Se ama siempre en libertad. Suele decirse que si se ama a alguien, lo mejor es dejarle libre para ver si vuelve. Si no regresa, lo mejor es olvidarle. No obstante, la vida ya pone bastantes obstáculos para probar la calidad y profundidad de los sentimientos.

La relación de pareja exige reciprocidad, que jamás será perfecta. Nunca se tendrá la garantía absoluta de que la otra persona seguirá con nosotros para siempre. La vida es *incertidumbre*. El amor y la convivencia, como todo, son una cuestión de riesgo. No se trata sólo de la unión, el deseo, las aspiraciones, planes y proyectos de uno (por muy buenos que sean), sino de dos. Lo habitual en las parejas es cierto desequilibrio, que se compensa en diferentes ámbitos y hace fácil seguir juntos. No hay igualdad, sino coincidencias y disparidades, tensión y alivio, enfrentamiento y reconciliación. No hay que engañarse, no existe una relación amorosa libre de conflictos, que serán de mayor o menor intensidad y más fácilmente superables o insuperables. El afecto, el sexo, el trabajo en común de la convivencia, a menudo la ilusión y el esfuerzo puesto en criar a los hijos o en sacar adelante un pequeño o gran proyecto en común son los que permiten afrontarlos con éxito y seguir adelante. Placer y dolor viajan juntos. Dejando aparte los buenos momentos, que los suele haber, amor y vida en común traen consigo sus buenas dosis de frustración, insatisfacción, desengaño, desánimo, incomodidad e incompreensión. Es un camino de rosas y espinas en el que hay que esforzarse continuamente en apoyarse, consolarse y curarse las heridas el uno al otro y disfrutar de los buenos momentos. Triunfar en el amor es que los buenos momentos superen a los malos, sea en cantidad o en calidad. Lo que importa es el balance de todo lo vivido y de las ilusiones que quedan por vivir.

En último extremo, la felicidad y el bienestar dependen de cada uno, no de la persona querida. Amar y ser amado ayuda a ser feliz, pero no es la llave de la

felicidad. El amor de otra persona no es necesario para ser dichoso. Es uno mismo el responsable de su destino y de su felicidad. No se debe transferir esa responsabilidad a otro, por muy cerca que esté. Ocurre algo parecido con la salud: es nuestra y no podemos dar salud al cónyuge o a la hija enferma, ni recibir la salud de otros cuando nos toca enfermar a nosotros. Sí podemos contribuir a prevenir dolencias, cuidar al enfermo, preocuparnos por su estado, brindarle compañía y atenciones. Sin duda, podemos ser de gran ayuda, pero casi nunca somos el elemento fundamental. No hay que confiar en que amar a otra persona o ser amado por ella sea el fundamento, la esencia o la condición sine qua non de la felicidad.

El amor nace de la seguridad en uno mismo, en su rumbo vital y en sus sentimientos. Viene del interior, no de fuera. No hay que tener miedo, nadie puede arrebatarse a uno lo mejor de sí mismo. La intensidad del amor obedece en buena medida a un poderoso impulso biológico que ha permitido a la especie humana reproducirse y sobrevivir. Es un poder inmenso que empuja a actuar, para bien y a veces para mal. El afecto es, en teoría, ilimitado. Hay que querer el bien para los demás, en especial para la persona amada. El amor es más importante que el vínculo, al que en casi todas las ocasiones precede con mayor o menor intensidad. Buscamos unirnos y nos unimos a quien nos gusta mucho y a quien queremos. En la línea de lo dicho anteriormente, siempre es más importante el amor que uno da que el que recibe. Es un sentimiento anterior y, frecuentemente, posterior al vínculo, al que a menudo sobrevive. Persiste como lo hacen muchos celos después de rota la relación. Cuando llega la ruptura, la separación o la desaparición física de la persona amada, el amor persiste durante un tiempo, a veces toda una vida.

Una buena relación afectiva posee importantes repercusiones tanto en lo que respecta al bienestar físico como al psicológico. Por el contrario, las malas relaciones sentimentales (y las rupturas) son factores de riesgo de depresión y de otros trastornos psicológicos. Los problemas afectivos impiden que uno se concentre en el trabajo y que las cosas salgan bien. La vida afectiva positiva ayuda en todo lo que se haga en otros ámbitos: desempeñar mejor las tareas laborales y disfrutar de relaciones sociales adecuadas. Vale la pena el esfuerzo en mejorar la calidad de la relación.

La existencia de una buena relación hace que los celos sean menos intensos,

que sea menos probable que aparezcan y que se resistan mejor sus episodios y consecuencias. Una buena medida es crear y mantener la confianza. Eso permitirá como poco hablar y tratar mejor los temas, especialmente los más difíciles. Pero tampoco es suficiente: hace falta tener cosas en común, vivir experiencias juntos, cuanto más placenteras, mejor. Disfrutar del sexo, de los viajes, de comentar el día a día y ayudarse y apoyarse en los momentos difíciles. Son muchas cosas, que nadie realiza del todo, pero que pueden ayudar a todo el mundo a enfrentarse a las crisis y a superarlas.

COMPROMISO CON LA RELACIÓN

KATHERINE GINVERT: ¿Qué significa el matrimonio para usted?

UMA THURMAN: Creo que el compromiso lo es todo... El compromiso es algo muy arriesgado. Dar un paso adelante y comprometerse con alguien, con un proyecto, comprometerse con algo es realmente peligroso... Las personas que evitan el compromiso pueden ser gente muy interesante, pero no me interesan tanto como los que son valientes y se enfrentan a ello.

Summit, 6, 2009

Los especialistas hablan del grado de implicación y *compromiso* en la relación como uno de los factores más importantes en la continuidad y en las satisfacciones que se obtienen de la vida en común. Cuanto más se *invierte* en la relación, por ejemplo, a través del esfuerzo en pasar tiempo juntos o en atender a las necesidades del otro, más se tiende a permanecer en ella. Una medida de esta inversión en la pareja es el grado en el que la implicación es percibida por el otro. No se trata de recordarle continua o periódicamente todo lo que se ha hecho o se está haciendo por él, sino de que se note esa implicación o compromiso. Pero sin angustias y sin llevar cuentas. Si el compromiso está ausente o si no hay señales de él, puede que, como apuntaba la actriz Uma Thurman, no haya ninguna razón para mantener esa relación.

Todos tenemos expectativas e ideales respecto a los beneficios de todo tipo que la otra persona y nuestra relación con ella nos pueden aportar. Unos son más racionales, realistas y justificados que otros. La lista puede ser interminable: afecto, sexo, compañía, intimidad, apoyo, recursos económicos, estatus. Y de todo ello lo más importante es recibir del otro afecto positivo, amor. Algunos de

estos «bienes» pueden obtenerse de forma directa e inmediata, y casi todos necesitan para materializarse el compromiso de los dos con la relación. Si estas aspiraciones y deseos no se cumplen en mayor o menor medida a lo largo del tiempo, la relación se puede resentir. El ser querido tiene que percibir que al menos haya en uno cierto afán por conocer e interesarse por sus anhelos y expectativas, y también debe sentir que se contribuye a que, si no todas, al menos muchas de ellas se cumplan. Por su parte, uno debe percibir que el otro trabaja para que también se alcancen, en la medida que sea, las aspiraciones y los deseos propios. A veces, y como ocurre con los celos, su carácter desmesurado, poco realista o irracional hace imposible que se consigan. Cuando las expectativas no se satisfacen o lo hacen en muy poca medida o aparecen barreras para que así sea, surgen el enfado y la ira. Quien siente que ha puesto más esfuerzo en la relación suele ser más sensible a las amenazas del tipo que sean. Si ve que pone más que el otro, puede sospechar que el otro no le quiere.

Un segundo aspecto que hay que considerar en el grado de compromiso que existe con la relación es en qué medida se comparte la visión de cómo es y cómo debe ser la pareja. Esto se materializa en la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Sabe cuál es la visión del otro de cómo es, cómo le gustaría o cómo piensa que debería ser la relación?
- ¿En qué medida se implica en las necesidades del otro? Si las conoce, si las dice, si se hace algo en relación con ellas y si el otro lo percibe, si se es sincero respecto a esas necesidades.
- ¿Qué grado de compromiso se tiene con la relación? ¿Cómo se le muestra al otro? Por ejemplo, a través de planes o proyectos comunes o de asignación de recursos de todo tipo (interés que se pone, tiempo, medios económicos, esfuerzo, sacrificio) a las tareas o funciones que se realizan para conseguirlos. ¿Cómo percibe el otro ese compromiso? Si se entera o no, si es manifiesto o se da por sentado, si resiste la comparación con los usos y costumbres del entorno. ¿Son evidentes y manifiestas las conductas dirigidas a hacer feliz al otro, o a que se cumplan sus expectativas o aspiraciones?

Son preguntas que deberían hacerse los dos de cuando en cuando, así como

hablar abiertamente sobre estos temas. Hay compromiso y satisfacción sólo si se conocen los deseos y aspiraciones del otro y se trabaja, en la medida que se pueda, por alcanzarlos. En los momentos de adversidad y sufrimiento deben hacerse patente la cercanía y el apoyo de la pareja. Si se ve y se nota este afán, se refuerza el amor, pero si no es así, puede nacer la ira a la mínima oportunidad. Desde luego, la relación es un toma y daca en el que la correspondencia entre ambos dista de ser el cien por cien. La conducta de uno puede o no encajar del todo o en parte con los deseos y las expectativas del otro. Todas las parejas no son iguales y muchas desde luego no alcanzan este nivel de compromiso. Sin embargo, pueden continuar durante mucho tiempo con un nivel de implicación bajo. En estos casos la relación suele ser de poca calidad y es más vulnerable a los acontecimientos negativos y amenazas que surjan tanto desde fuera como desde dentro de la relación. Y entre estos últimos están los celos, que se verán alimentados por una relación no satisfactoria.

La disparidad entre lo que uno y otro ansían, la asimetría entre lo que se desea y lo que se obtiene exige mucho más que sentido común. Los expertos aconsejan: respeto, flexibilidad, generosidad, comprender a la otra persona y ponerse en su lugar. Todas estas cualidades y otras más puede que no las tengamos a mano cuando se necesiten. Lo único claro es que hay que poner esfuerzo por ambas partes en contribuir a cumplir las expectativas razonables del otro en la medida que se pueda.

Pueden darse en una relación diferentes creencias y perspectivas sobre qué es el amor y cuál debe ser o se espera que sea la conducta de ambos en la pareja, y es importante que sean compartidas. No son las mismas durante el amor romántico, apasionado, asociado con el intenso deseo sexual, que cuando domina el amor más reposado, marcado por la proximidad de la otra persona, caracterizado por la atención y cuidado mutuo, por la atracción y complicidad de alguien con quien se está a gusto y con quien también se disfruta del sexo. El paso del tiempo conduce a cambios en la intensidad del compromiso y en la necesidad de intimidad. En el mejor de los casos, crece y se vuelve más importante la satisfacción obtenida en la relación. Las creencias sobre ésta son más próximas y homogéneas entre los miembros de la pareja. Ciertos aspectos periféricos (que en otro tiempo formaban parte de la lista sin fin de deseos y expectativas) pierden importancia, mientras que otros la ganan agrupados

alrededor del sentimiento amoroso, como el respeto, la complicidad, la comodidad, la intimidad y el sexo.

Las personas construyen una idea o concepto de lo que debe ser la relación de pareja. Las aspiraciones y expectativas incorporadas a esta idea de la relación se van acompañando con lo que de verdad se obtiene de ella. Como los deseos e ilusiones son en parte desmesurados o poco realistas, lo normal es que en la vida de pareja se produzca un ajuste que incluye renunciaciones y rebaja de expectativas. También puede incorporar nuevas satisfacciones. La construcción que hace el celoso suele ser irracional y alejada de la realidad. El proceso de ajuste le provoca frustración e ira, que se añaden al dolor y miedo que experimenta.

En resumen, en el núcleo de toda relación afectiva reside un egoísmo compartido y asimétrico. Cada uno intenta satisfacer los deseos y cubrir las expectativas de uno y del otro. Es un juego de dar y recibir, de ceder y conceder. Los peligros y amenazas proceden de fuentes diversas, como, por ejemplo, darse cuenta de que ni la relación ni el ser querido cumplen o responden a las propias expectativas, sean o no elevadas. Decepción, insatisfacción, frustración o ira son reacciones lógicas en tal situación. Los celos son una fuente, las más de las veces interna, de amenaza a la relación. Aparecen como reacción, a veces normal y a veces exagerada o patológica, ante la amenaza real o imaginaria de la pérdida de la relación (rechazo, abandono, traición) y de todos los beneficios que lleva consigo o que se esperan de ella. Los desencadenan señales o indicios de lo más variado, que provocan miedo, desesperación e ira ante el inmenso dolor psicológico que se anticipa. Siempre serán tanto un obstáculo para alcanzar las satisfacciones materiales e inmateriales que se esperan del vínculo afectivo como un ataque a la confianza, uno de los fundamentos de la relación. Quien se deje arrastrar por ellos puede no ganar nada y perderlo todo.

A pesar de todas las recomendaciones expuestas, muchas veces el esfuerzo propio, de uno o de los dos, no basta y es preciso acudir a ayuda externa, a un psicólogo o un psiquiatra. ¿Cuándo hay que acudir? ¿Qué se puede esperar de ellos? ¿Qué puede conocerse de su trabajo para facilitar su tarea?

CAPÍTULO 9

El trabajo de los profesionales: terapias psicológicas para los celos

Le dije: «Esto no lo podemos arreglar nosotros solos. Hay que hablar con alguien; si no, lo tendremos que dejar».

Testimonio anónimo

Tanto el celoso como quien le sufre puede enfrentarse en un momento dado a la decisión de si debe o no recibir ayuda o tratamiento psicológico. El criterio para decidir no es ni mucho menos fijo ni se ajusta a criterios objetivos, pero se recomienda hacerlo cuando la persona afectada no puede salir por sí misma de la situación o cuando ésta le impide llevar a cabo sus actividades cotidianas con normalidad. Como refleja la declaración del principio del capítulo, a menudo quien sufre los celos de su pareja es quien obliga al celoso a someterse a terapia bajo la amenaza de abandono.

Este momento llega cuando el problema se escapa de las manos y domina al afectado. Cuando es grave o insoportable («No puedo más»), causa daño emocional a uno y a quien tiene cerca. Por otro lado, esperar a que sea grave puede ser un error, ya que hay situaciones en las que, si se interviene a tiempo, se pueden prevenir males mayores. Cuando es crónico, se extiende a lo largo del tiempo y no se atisba un horizonte mejor o, al menos, despejado y libre del problema. Cuando determina y mediatiza los planes y la realización de actividades, trabajo y ocio y, en especial, afecta con intensidad no sólo a la pareja, sino también a las relaciones personales (compañeros de trabajo, amigos, familia cercana). Cuando ocupa la mayor parte del tiempo y las preocupaciones de uno en detrimento de otras parcelas de la vida, a las que tal vez hay que

prestar más atención y que pueden proporcionar más disfrute y felicidad.

Es cierto que el paso del tiempo cura muchas cosas. Bastantes problemas se desinflan y diluyen con la inevitable sucesión de acontecimientos y experiencias. En muchas ocasiones, la confianza, serenidad y el impulso necesarios para afrontar el día a día o para iniciar proyectos nuevos se pueden recuperar. Pero a veces no es así. El desequilibrio, la desazón y el malestar se extienden a muchas áreas de la vida. El dolor psicológico crece y puede comenzar a pasar factura no sólo mental, sino también física. Cuanto más tiempo pasa y mayor es el caos que provocan los celos, más difícil es recuperar el equilibrio original.

En otras ocasiones, la barrera para no acudir al psicólogo es una autosuficiencia o autoconfianza excesiva que lleva a pensar que se puede con todo. Si se busca ayuda, puede dar la impresión de que uno es débil o incapaz de resolver sus problemas. A ello se puede unir una sensación de desvalimiento o de impotencia por el hecho de pedir la asistencia de un tercero. Es una falsa impresión, pues preocuparse por la salud y el bienestar propios es un signo de fortaleza y de sentido común. Todas las personas pasan por momentos complicados en la vida en los que sus recursos, del tipo que sean, para abordarlos y salir airosos pueden no ser suficientes.

Una dificultad añadida, que para algunas personas es una barrera difícil de superar, es el rechazo a pedir ayuda profesional por la estigmatización social (el «qué dirán los demás») que puede recibir el paciente que va al psicólogo o al psiquiatra. Piensa erróneamente que algunas personas le considerarían o le tratarían como a un enfermo mental. La realidad es que en muchas ocasiones las personas no pueden salir por sí mismas de ciertas situaciones complejas, que entrañan cierto peligro, o que se sufren durante largo tiempo y que, si no se actúa, pueden acarrear consecuencias muy negativas, como poco la pérdida de la relación. Sin embargo, la tentación de no hacer nada se impone. Esta actitud hace más difícil cambiar los hábitos.

El mundo de las emociones es muy complejo. Se puede llegar a pensar que se las domina, pero ocurre lo contrario: son ellas las que lo manejan a uno. Cambiar la forma en la que sentimos e interpretamos las cosas que nos suceden o imaginamos puede llegar a ser muy difícil o imposible. Uno quiere cambiar o que su pareja cambie y ve que no puede ser. Es casi inevitable la ayuda del especialista.

La mejor ayuda es la del profesional, si es posible, con experiencia en terapia de parejas o en tratar casos semejantes, quien está preparado para dar una perspectiva nueva, ayudar a superar la situación y salir de ella mejor que antes. Proporciona una visión realista para saber qué ocurre, cómo son las dimensiones, profundidad, antecedentes y evolución futura del problema. Encuentra en sus clientes fuerzas, capacidades y recursos que tal vez se desconozcan o no se sepan usar.

En principio y en buena parte de los casos, las personas que sufren este tipo de problemas necesitan como mínimo *información y asesoramiento*, que pueden proceder de un psicólogo, del médico de cabecera, de los servicios sociales o de prevención del maltrato, o de un psiquiatra. Leer libros como éste puede ser también una primera ayuda. Pero nada suple la atención ofrecida por profesionales.

Se debe valorar de qué ayuda se dispone y utilizar los recursos que se encuentren en el entorno más cercano, empezando, por ejemplo, por consultar con personas discretas y de total confianza que le conozcan bien a uno y a su pareja, o incluso que posean experiencia personal en haber superado este tipo de situaciones. Es importante, tanto en la entrevista con el profesional como en las conversaciones que se mantenga con las personas de confianza, hablar y exponer todo lo que le ocurre. Se ha visto ya que contar lo que a uno le pasa a alguien que pueda comprender y dar algún consejo es una primera medida terapéutica que puede aliviar enormemente los estados de ansiedad, angustia y temor que acompañan a los celos. Ser atendido, escuchado y comprendido por un experto posee efectos terapéuticos. Compartir las emociones es uno de los pasos que se siguen con las personas que han sufrido un acontecimiento traumático, y se asegura que hacerlo previene el desarrollo del trastorno de estrés postraumático. [1] Una medida complementaria, y también muy útil, es escribir lo que a uno le ocurre y los sentimientos que se experimentan. Si se decide a hacerlo, guarde los escritos fuera del alcance del celoso.

EL CELOSO ANTE EL TERAPEUTA

El terapeuta está preparado para realizar una valoración de la fuerza y la

intensidad de las conductas que afligen al paciente y a su pareja. Si es el caso, realiza un diagnóstico, en el que sitúa al paciente en una de las categorías que se han descrito anteriormente. Sin embargo, en el campo de la salud mental es muy válido lo de que no existen enfermedades, sino enfermos, y más aún en los estados afectivos alterados. La enorme diversidad y complejidad de los celos lleva a averiguar primero qué tipo de celos son y con qué intensidad se sufren. Se trata de un problema específico ligado fuertemente a su relación con la persona amada. Decir «soy muy celoso» o «lo que pasa es que mi marido es muy celoso» no significa mucho en principio. Puede que detrás de los celos se encuentre un trastorno más grave, de tipo psicótico, o una adicción, como se ha visto antes.

Más frecuente aún es que los celos no se manifiesten como tales. El relato o narrativa que en primera instancia ofrece el celoso de su caso suele ser falso. Puede suceder también que no acuda al profesional como celoso, pues el problema no es aparente y se esconde como otra patología o como crisis generales de pareja: falta de comunicación, depresión, discusiones frecuentes o maltrato. En este caso, el problema sólo aflora en la entrevista clínica. Puede deberse a los sentimientos de vergüenza que frecuentemente lo acompañan, a la naturaleza íntima del problema o a todas las cosas que se realizan a la vista o a escondidas de la pareja. El celoso es reticente y tiende a no colaborar. Quien sí lo hace es quien sufre sus celos. El profesional es consciente de todos estos extremos y está preparado para tomar las medidas oportunas. Si descubre engaños reiterados, puede renunciar a la terapia por pérdida de la confianza en su paciente. Se espera que la persona que necesita ayuda confíe en el profesional y sea totalmente sincera.

El celoso necesita un tratamiento individual prolongado, pero, al menos en las etapas iniciales, los dos miembros de la pareja deben acudir a la consulta. Ambos deben saber qué sucede, cuál es la intensidad del problema y los detalles concretos. No cabe a priori un enfoque del problema o un tratamiento «lineal» o individual de los celos. Éstos surgen y evolucionan en una relación. Hay excepciones, como los programas de tratamiento para maltratadores, como se verá más adelante.

SEGUIR UNA TERAPIA PSICOLÓGICA ES COMPROMETERSE A CAMBIAR

Todo proceso terapéutico exige un cambio en uno mismo. Para que las cosas y los sentimientos no continúen como están, algo tiene que hacerse de manera distinta. Si se aspira a cualquier cosa en cualquier ámbito, hay que salirse de los hábitos. Se consigue llevando a cabo un gran esfuerzo guiado por manos expertas. Más difícil aún es en el caso de los celos, dominados por emociones intensas, cristalizadas por años de sufrir y hacer sufrir a otros. Cuando se inicia un tratamiento terapéutico se debe ser consciente de que este proceso de cambio es lento y exige esfuerzo y perseverancia. Dadas las condiciones en las que acuden el o la paciente y su pareja, su malestar y las ganas de salir de la situación son aprovechados por el terapeuta como un empuje inicial para poner en marcha la terapia. Éste aporta experiencia y una perspectiva profesional sobre el asunto avalada por su formación, su carrera y su pertenencia a sociedades o colegios profesionales. Conoce y domina un tratamiento o proceso terapéutico en el que guía al paciente, lo que permitirá a éste salir del problema en que se encuentra y mejorar la relación con su pareja.

La psicología y la psiquiatría no son ciencias exactas. Están lejos de la precisión de una intervención quirúrgica, de la exactitud de un diagnóstico a través de técnicas avanzadas de neuroimagen o de la contundencia de un tratamiento farmacológico de eficacia probada. El proceso terapéutico está definido por factores complejos, propios de la relación con el profesional, a los que se añaden los derivados de la naturaleza íntima, a veces devastadora, de los asuntos que se tratan. El paciente debe sentirse a gusto con el terapeuta, pero sobre todo comprendido y escuchado. Psicólogos y psiquiatras están debidamente formados para crear una primera relación de confianza con el paciente, que es esencial para llevar a buen término el proceso. En el lenguaje de la psicoterapia se conoce este proceso inicial, propio de las primeras entrevistas, como crear un buen *rapport* con el paciente. Otro objetivo del terapeuta es motivar al cliente o paciente para que colabore activamente, se exprese con fluidez y cumpla las indicaciones del tratamiento. Como esto va dirigido a menudo a la pareja, si no en todo el proceso, al menos en parte del mismo, lo dicho es aplicable a ambos: *los dos* deben colaborar.

Al abordar el proceso de cambio, el terapeuta tiene en su contra, por así

decirlo, una forma de comportarse cimentada durante mucho tiempo, puede que durante años, y que debe reestructurarse para devolver al paciente a un estado de equilibrio que, con seguridad, no es la situación anterior al trastorno, sino una nueva, propia de una persona más madura y estable. Esto último es perfectamente aplicable a su pareja y a la relación entre ambos. Quien sufría los celos pasa a comportarse de otra forma y la relación es diferente. Una parte importante del tratamiento es ser sensible a las situaciones y acontecimientos desencadenantes de la conducta de celos. También hacia las actitudes y los sentimientos que se experimentan, así como hacia los comportamientos y *cadena de conducta* que se disparan.

TERAPIAS PSICOLÓGICAS

El terapeuta está formado en la aplicación de las terapias que se pueden aplicar, posiblemente más de una. Algunas están en relación directa con las causas de los celos, de las que se habló en el capítulo 2. Entre ellas escoge la más o las más adecuadas y en las que mejor preparación y experiencia posee. Tanto si se trata de un celoso como de la persona que sufre los celos de otro u otra, los enfoques terapéuticos son variados y flexibles dependiendo de la situación o acontecimientos desencadenantes y de las características del paciente.

El especialista decidirá sobre qué ideas, sentimientos y situaciones se puede actuar, siempre en la medida en que se puedan modificar. Algunas veces esto no es posible, y la labor del terapeuta se dirige a la forma en que la persona reacciona, para proporcionarle más recursos para afrontar el problema, como la mejora de las habilidades de comunicación, una nueva manera de valorar lo que le sucede o técnicas de resolución de conflictos. Como en el centro de los celos está el miedo, podrá actuarse sobre sus componentes cognitivos o subjetivos. Los objetivos terapéuticos son variados, desde disminuir la tensión emocional y terminar con las conductas de vigilancia y control, hasta poner freno a conductas agresivas, mejorar la comunicación entre la pareja o que cada uno se dé cuenta del sufrimiento del otro y de lo que pueden hacer por atenuarlo. Se persigue que los celosos sean conscientes de las carencias, limitaciones y deseos no cumplidos

en otras áreas de su vida. La excesiva focalización en los celos les hace perder de vista otros ámbitos en los que centrarse. Cuando lo consiguen, es fácil que los celos pierdan la importancia que tenían. En último extremo se busca minimizar o hacer desaparecer los celos y las conductas que desencadenan y sustituirlos por formas más maduras y adaptadas de comportarse y relacionarse con la pareja y con los demás.

La presentación de las terapias que se hace a continuación es ilustrativa y va dirigida a exponer el amplio arsenal terapéutico que permite ofrecer soluciones para diferentes problemas psicológicos y, en este caso, para los celos, tanto en los casos leves como en los más graves. Las terapias que utilizan los psicólogos son muy variadas y se ocupan de diferentes aspectos de la conducta del celoso. Entre las más utilizadas están:

- Terapia de pareja.
- Terapias psicoanalíticas. Psicoterapia breve.
- Terapias cognitivas y comportamentales. Entre ellas destacan la *terapia racional emotiva* y la *terapia de reestructuración cognitiva*, que buscan la sustitución de pensamientos erróneos por pensamientos racionales.
- Terapia para mejorar las habilidades de comunicación interpersonal y terapia asertiva, que son útiles para aprender a interpretar situaciones sociales ambiguas, explicarse, pedir explicaciones, y también para evitar conflictos, ampliar el círculo de amistades y, como se ha dicho anteriormente, aumentar las fuentes de satisfacción vital.
- Técnicas de manejo de conflictos para afrontarlos debidamente en situaciones interpersonales.
- Técnicas de autocontrol y regulación emocional para inhibir reacciones impulsivas, desmedidas o agresivas. Es útil para suprimir las escenas de celos y los ataques de ira.
- Combinaciones de técnicas, por ejemplo, en los programas dirigidos a maltratadores.

Se examinan a continuación, a rasgos generales, algunas de las más empleadas.

Terapia de pareja

Como se ha reiterado a lo largo del libro, los celos no son el problema de una persona, sino de su relación con otra y de la presencia real o no de una tercera. La terapia de pareja y afines (como la *terapia familiar sistémica*) se centra en las interacciones entre los miembros de la pareja. Cómo interpretan y reaccionan ante lo que el otro dice. Las interacciones entre los miembros de la pareja poseen una enorme carga emocional, suelen estar sesgadas e influidas por juicios a priori, expectativas y deseos irracionales o no justificados y generalizaciones excesivas sobre el comportamiento del otro, por ejemplo: «No puedo confiar en él. Si me descuido, a las primeras de cambio me la pega con otra», «Estoy seguro de que me va a dejar». Esto lleva a dificultades en reconocer los problemas y en aceptar los sentimientos del otro. Se es muy bueno para ver los defectos y problemas de la otra persona, pero no las actitudes y conductas de uno mismo que los instigan o mantienen. Algunas de las técnicas que emplean son similares a las de las terapias cognitivas y comportamentales, como las técnicas de mejora de la comunicación, parecidas al entrenamiento asertivo y aprendizaje de habilidades de comunicación y solución de problemas.

El terapeuta desempeña un papel muy activo analizando y guiando las interacciones para que el celoso y su pareja alcancen una visión menos sesgada y más positiva de sus interacciones. Esto permitirá aprender nuevas formas, mejores y más aceptables para los dos, de manejar el problema o de resolverlo. Se trata de deshacer malas interpretaciones, comunicarse mejor y construir una relación más satisfactoria. Se busca también aceptar las limitaciones del otro y ver el problema desde otra perspectiva más amplia, que incluya los puntos de vista de los dos miembros de la pareja. Una meta terapéutica general es aumentar la empatía o capacidad para ponerse en el lugar del otro y hacerse una idea de lo que siente en diversas situaciones.

Para lograr estos objetivos terapéuticos se utilizan técnicas como el «intercambio de roles». Se trata de hacerse una idea de cómo la otra persona ve la relación y los acontecimientos, de cuáles son sus sentimientos y de cómo interpreta la realidad. Por ejemplo, a la pareja del celoso se le plantea una situación para que se imagine lo que siente el otro: «Imagina que sabes que tu

pareja te va a abandonar. ¿Qué se te pasa por la cabeza cuando ves que un día se retrasa mucho y no te llama ni te dice nada?». Las interacciones entre los miembros de la pareja, solos y con el terapeuta, se graban para analizarlas en común, de manera que se posea una idea más objetiva, con menos sesgos y prejuicios, de cómo es la relación.

Terapias psicoanalíticas. Psicoterapia breve

Hay diferentes terapias psicoanalíticas, desde el psicoanálisis o sistema terapéutico de Sigmund Freud y sus seguidores hasta un conjunto amplio de terapias, muy variadas, que siguen algunos de sus principios y que incorporan otras teorías y prácticas terapéuticas. El psicoanálisis rastrea los conflictos infantiles, busca revivirlos y analizarlos para que la persona se comprenda a sí misma y pase a relacionarse con los demás de forma madura, liberada de los conflictos y complejos de la infancia. Los celos serían la manifestación o síntoma de un conflicto inconsciente, originado en la infancia, que hay que descubrir, actualizar, resolver o asumir para continuar el desarrollo del adulto hacia la madurez.

Los celos pertenecen al ámbito de los conflictos originados en el seno de las denominadas «relaciones objetales». Las relaciones con los otros no son maduras, pues la persona reproduce en sus vínculos afectivos de adulto las relaciones infantiles, en las que su madre o la figura de apego era vista y tratada como un objeto fuente de todo tipo de satisfacciones para el niño. La angustia de la separación de la madre que el niño vivió en la infancia la reproduce en sus relaciones sentimentales adultas. Hay que identificar el conflicto en sus orígenes, a través de diferentes técnicas, para actualizarlo y superarlo.

La terapia analítica se dirige a explorar procesos y formas inconscientes en que funciona la mente para entenderlos, retomar el desarrollo e integrarlos ya resueltos en la experiencia adulta para poder cambiar. Para ello se analizan recuerdos, pensamientos, temores y conflictos originados en el desarrollo psicosexual infantil que están reprimidos y no son evidentes. El psicoanalista los interpreta y analiza a su manera. Se busca la expresión del conflicto original en un entorno seguro, bajo la guía del terapeuta. Para ello el especialista construye

una situación que hace posible que el paciente aprenda por sí mismo a comprenderse y saber por qué reacciona como lo hace. Se procede a un nuevo aprendizaje que lleve a la superación del conflicto que dio origen a los celos, a una comprensión mejor de sí mismo y a una forma de enfrentarse a la vida más madura. El paciente ve cómo estos patrones repetitivos originados en la infancia han dominado sus relaciones con los demás y aprende formas maduras de relacionarse consigo mismo y con todos, especialmente con las personas importantes en su vida afectiva.

Los terapeutas emplean diferentes técnicas, como la asociación libre (decir lo primero que le venga a la mente), que libera la imaginación y favorece múltiples transferencias que se usan en el proceso terapéutico. Otras son el análisis del contenido de los sueños, de las resistencias y de las transferencias o mecanismos de defensa que pueden aparecer en su relación con el psicoanalista durante la terapia. Se trata, en su vertiente freudiana ortodoxa, de un proceso largo y costoso al que todas las personas no se adaptan. Otras modalidades de terapia psicoanalítica no son tan ambiciosas y centran sus objetivos terapéuticos en conseguir del paciente la aceptación de sí mismo y un mejor ajuste a sus relaciones interpersonales.

Uno de los puntos débiles de la terapia psicoanalítica, en su vertiente ortodoxa, es el énfasis en desenterrar recuerdos infantiles que se consideran olvidados o reprimidos. Son en concreto aquellos conflictos que en esta técnica se considera que dieron origen a los celos actuales. No existen, sin embargo, recuerdos de la primera infancia hasta los cinco años de edad, y muchos de ellos son reconstrucciones o elaboraciones más que auténticos recuerdos. Es posible incluso que el psicoanalista induzca un recuerdo adecuado u oportuno para explicar la conducta de celos actual. A pesar de esta y otras debilidades del psicoanálisis, entre ellas la falta de fundamentos empíricos, muchas personas aseguran que el proceso de análisis ha sido una experiencia muy positiva que les ha servido para conocerse mejor.

Terapias cognitivas y comportamentales

Se trata de un conjunto de tratamientos dirigidos prioritariamente a valorar

de manera diferente las situaciones que desencadenan estos sentimientos y las conductas que provocan, y a la solución de problemas interpersonales. Se basan en que el paciente sufre los celos y los sentimientos negativos asociados porque percibe la situación de forma inadecuada como consecuencia de una serie de pensamientos erróneos. Muchas veces se puede detectar también una carencia de habilidades de comunicación, negociación o solución de problemas que puede impedirles afrontar adecuadamente situaciones interpersonales potencial o realmente conflictivas.

A menudo, nuestra forma de interpretar o de valorar lo que vemos es fruto de prejuicios o de pensamientos que no tienen ninguna base racional. El paciente percibe y evalúa indicios, acontecimientos y la conducta de su pareja de un forma que le lleva a sentirse mal. El terapeuta debe identificar estos pensamientos sesgados y erróneos y sustituirlos, a través de la discusión con el paciente, por otros. Hay muchas terapias cognitivas, de entre las cuales destacan las siguientes:

- Reestructuración cognitiva o reestructuración racional sistemática.
- Inoculación del estrés.
- Solución de problemas.
- Terapia racional emotiva.
- Entrenamiento en autoinstrucción.

En estas terapias se proporciona información clara y suficiente al paciente sobre por qué se siente mal en determinadas situaciones y cuál es el proceso que le lleva a sentir celos y encontrarse mal. Se indaga con él cuáles son los pensamientos y creencias irracionales. Se eliminan las distorsiones, las falsas percepciones y las emociones no justificadas. Se sustituyen por otras realistas. Es decir, se le proporciona un análisis racional, más ajustado a la realidad, o una prueba evidente que refute su forma de ver las cosas, y se le sitúa en una perspectiva o punto de vista diferente para que valore las situaciones de manera distinta y modifique sus emociones.[2]

En el proceso de análisis inicial se le pide que escriba todos los pensamientos que se le ocurren en relación con los hechos y situaciones que le provocan los celos y la conducta agresiva (amenazas, insultos, agresión), y qué sentimientos

experimenta. Esto sirve no sólo para el análisis de sus procesos de pensamiento y emoción, sino como técnica de *autocontrol* para que aprenda en qué situaciones es más probable que aparezcan los celos y con qué intensidad. Como en el resto de terapias, hablar con el terapeuta también alivia los sentimientos negativos. En el marco de la relación con el especialista, el diálogo y hablar sobre lo que experimenta y sobre cómo se siente permite que las emociones se vayan neutralizando, suavizando y habituando.[3]

Sobre la modificación de estos pensamientos erróneos se basa la *terapia racional emotiva* de Albert Ellis. Este autor opina que las creencias irracionales causan trastornos psicológicos, especialmente las creencias absolutas, como las del tipo «soy un fracaso». Ellis agrupa las ideas irracionales más frecuentes en tres pensamientos básicos:

- a) «Tengo que hacer las cosas bien y ser aceptado por ello».
- b) «Los demás deben tratarme como yo quiero».
- c) «Los demás deben ser como yo quiero».

En el caso de los celos, los pensamientos irracionales se corresponden principalmente con el b) y el c). El terapeuta identifica los pensamientos y creencias irracionales para eliminarlos y sustituirlos por otros más racionales. Los sucesos que los desencadenan se ponen en perspectiva y se hace de ellos una valoración más ajustada y realista. Se trata de buscar el pensamiento o pensamientos irracionales que se desencadenan ante uno de los acontecimientos y provocan la conducta de celos, y toda la secuencia de comportamientos relacionados. A veces es muy difícil identificar el suceso que lleva a los pensamientos irracionales («¿Qué es exactamente lo que le pone celoso o celosa?»), o el paciente se niega a revelar las ideas o pensamientos que le asaltan en ese momento. Puede ser una escena que el celoso se imagina reiteradamente y que no puede apartar de su mente: «Mi mujer trabaja de enfermera en un servicio de un gran hospital. Me la imagino haciendo el amor con el jefe de servicio sobre la mesa de su despacho. Esa imagen me viene a menudo a la mente y no la puedo soportar».

La literatura psicológica basada en la terapia racional emotiva ofrece una abundante muestra del ilimitado repertorio de pensamientos erróneos del celoso.

Algunas de las creencias irracionales son o se parecen a las siguientes:

- «Si mi pareja me deja, sufriré mucho; por tanto, no puede dejarme, y si lo hace, es una persona horrible que merece un castigo.» Obsérvese que la segunda parte de esta creencia refleja lo que pueden experimentar personas que cometen actos de violencia contra su pareja.
- Otras ideas y pensamientos irracionales son expresiones de chantaje emocional que ponen al descubierto miedos y deseos que, en realidad, son exigencias. Confunden deseos con órdenes y los anteponen al bienestar de la pareja: «Como a mí me dolería que me dejaras, no eres libre para hacerlo».

El terapeuta demuestra que estos pensamientos no tienen base racional y que van contra la experiencia, y ayuda al paciente a concentrarse en sí mismo, a ser auténtico y, por tanto, único e irremplazable. Discute con él mediante la confrontación racional y pone tareas para casa. El terapeuta identifica con el paciente las situaciones que desencadenan los celos y las series de pensamientos irracionales y negativos, y le ayuda a cambiar, a que se dé cuenta de que su malestar procede de estas creencias falsas e irracionales. A través de la conversación y discusión se llega, de acuerdo con el paciente, a creencias más realistas que sustituyan a las irracionales, a partir de los mismos acontecimientos o situaciones desencadenantes. Se utilizan también técnicas de autorrecompensa, para que el cliente lo haga cuando consiga identificar y suprimir sus pensamientos irracionales. La terapia racional emotiva busca el respeto hacia uno mismo y hacia el otro, y recuperar la dignidad de ambos.

Otra forma de pensar sobre la que se actúa son las *atribuciones causales*, esto es, a qué cree uno que se deben las cosas que le pasan. Son también muy importantes porque las personas tienden a veces a echarse la culpa de muchas cosas y a atribuirse el que algo, o todo, vaya mal. El celoso piensa que su amante se sentirá atraído o atraída por otra persona, por ejemplo, porque carece o posee en menor medida ciertos méritos o valores: no es lo suficientemente hermoso, inteligente o rico. Llega a pensar que no puede hacer nada por retener a su pareja y ello le hunde más aún en su desesperación. Las atribuciones de culpabilidad afectan a la conducta a través de su influencia sobre las expectativas de futuro,

que se reducen, y afectan negativamente a cómo la persona se siente y cómo espera que evolucione su relación y, en este caso, a la mayor o menor probabilidad de que su pareja le engañe o le abandone. Si piensa que vale poco y que otras personas tienen cualidades más positivas, se echará la culpa de que su pareja se interese por otros. Algunos terapeutas han desarrollado técnicas especiales, como el «reentrenamiento atribucional», para sustituir las atribuciones erróneas por otras más positivas.

Las emociones negativas que dominan la mente del paciente se sustituyen por emociones positivas. El tratamiento es escalonado comenzando por los pensamientos más fáciles de cambiar y proponiendo objetivos terapéuticos realistas. El paciente practica en casa estos ejercicios.

Otro problema que se aborda es el de los pensamientos negativos automáticos y repetitivos. El especialista enseña a identificar y reconocer los pensamientos automáticos y a considerarlos más como elaboraciones del paciente que como reflejo exacto de la realidad. Se entrena al celoso a detener estos pensamientos automáticos de carácter negativo y a sustituirlos por otros positivos, más constructivos.

El objetivo final es que la persona que busca ayuda, a través de un análisis racional y de un enfoque de la realidad diferente, *recupere el control de sus emociones y sentimientos*. El celoso debe adquirir un planteamiento positivo de la vida y asumir que puede estar haciendo daño a otra persona, perjudicando su relación y posiblemente contribuyendo a destruirla. El cambio terapéutico le enseña que puede hacer mucho por sí mismo y por el bien de su pareja y de la relación, pasando de ser una influencia negativa a una positiva.

Entrenamiento asertivo y en habilidades de comunicación

El entrenamiento asertivo lo constituyen una serie de técnicas combinadas que buscan ayudar a las personas que tienen problemas de comunicación y expresión de sus afectos y sentimientos para que el miedo a expresarse sea sustituido por comportamientos interpersonales eficaces. Una persona no es asertiva cuando tiene dificultades para expresar lo que piensa, defender sus opiniones, reclamar sus derechos y hacerlo de una forma que no sea agresiva en

las situaciones cotidianas. Estas técnicas son útiles para ayudar a aclarar momentos conflictivos, expresar inequívocamente los sentimientos que uno experimenta, conocer mejor a la otra persona y despejar dudas o suspicacias.

Uno de los objetivos terapéuticos más importantes es aprender a no tener miedo a lo que puede ocurrir cuando uno dice lo que opina y siente de forma respetuosa y sin hacer daño a los demás. Sirve también para aprender a decir que no, esto es, para rechazar ofrecimientos sin sentirse culpable. También para cambiar de opinión sin tener que disculparse o dar explicaciones por ello. El paciente consigue aceptar que no es necesario caer bien a todo el mundo, que toda la gente no tiene por qué quererle y que no es necesario que intente agradar a los demás a toda costa.

El psicólogo analiza con el paciente las situaciones interpersonales precisas, y en particular de pareja, en las que se aprecia una falta de habilidades. Son situaciones muy variadas en las que las personas tienen miedo a expresar sus auténticos sentimientos, ya sea por miedo a las reacciones del otro o por falta de habilidades para expresarse o para comprender a su pareja. Las dificultades para expresar lo que uno piensa y siente pueden asaltar tanto al celoso como a su pareja. Por ejemplo, en el caso del celoso puede ser la incapacidad para manifestar su malestar por una ausencia inesperada o por un viaje de negocios prolongado del ser querido o su deseo de que éste regrese pronto a casa. En la pareja del celoso, las dificultades pueden surgir al intentar expresar su disconformidad o malestar por sospechas, exigencias o reproches injustificados. Se estudia para cada situación la manera más adecuada de responder, y se tiene en cuenta si se dispone de un repertorio de habilidades y recursos suficiente para afrontarlas, como la voz o la expresividad verbal y no verbal, y se plantean estrategias alternativas. Si faltan recursos de comunicación o éstos no son adecuados, se instruye y se forma a los afectados.

Los pasos del tratamiento, que a menudo se hace en grupo, son:

- Dar instrucciones de qué tiene que decir o hacer en una situación determinada y, sobre todo, de cómo lo debe hacer.
- Se procede a representar la situación problemática o conflictiva. El terapeuta representa el papel del paciente mostrando las habilidades y comportamientos más eficaces.

- El paciente practica el papel. Recibe un *feedback* o retorno del terapeuta y ensaya con él o con otro miembro del grupo hasta que le sale bien.
- Se le anima y recomienda que ponga en práctica en casa las habilidades que va aprendiendo, y que exponga qué dificultades encuentra y qué progresos va logrando. Se le proponen ejercicios sencillos para efectuarlos en la vida cotidiana. Se ensaya otra vez si hay que mejorar, o se pasa a practicar otra situación más compleja o delicada. El objetivo es que el paciente se sienta seguro en todas las situaciones interpersonales que antes le creaban estrés.

Es frecuente que, conseguidos los primeros éxitos, el paciente pase a generalizar este tipo de comportamientos más oportunos y eficaces a otras situaciones en entornos diferentes. Tanto el celoso o celosa como quien sufre sus celos aprende a expresar mejor sus sentimientos, conocer mejor a la otra persona y afrontar con éxito situaciones conflictivas para aclararlas y resolverlas mejor.

El entrenamiento asertivo se dirige también a paliar uno de los problemas centrales de los celos: el ser querido es la única fuente de satisfacción. Una de las finalidades es que los celosos entablen nuevas amistades, conserven y refuercen sus lazos con amigos y conocidos, realicen actividades en común y cultiven aficiones y deportes. Así reciben satisfacciones diversas procedentes de otras fuentes, lo que les hace sentirse apreciados y valiosos para sí mismos y para otras personas además de para la pareja.

Programas de tratamiento para maltratadores

Los maltratadores, por convicción o por indicación judicial, se someten a programas de tratamiento especializados. Hace falta para ello que tengan motivación para cambiar y que acepten participar en el tratamiento hasta su finalización. La aceptación es un compromiso importante en el esfuerzo de cambiar y mejorar, asistir a las sesiones terapéuticas y seguir las indicaciones del psicólogo o especialista que esté al frente del tratamiento.[4]

Por ejemplo, es importante identificar bien las situaciones y circunstancias que han dado origen al ataque de celos que llevó en ocasiones anteriores a la conducta agresiva. Igualmente, hay que identificar los factores que pueden haber agravado o contribuido a este comportamiento —consumo de alcohol o drogas,

problemas en el trabajo, agobios, contratiempos, tensión o estrés— para abordarlos en su caso.

Los programas de tratamiento incluyen algunos de los vistos anteriormente (reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades de comunicación, entrenamiento en *autoinstrucción*), a los que se añaden los dirigidos a mejorar las habilidades de *solución de problemas* en la familia y en la relación de pareja. Al igual que ocurre con el entrenamiento asertivo y en habilidades sociales, en las reuniones de terapia con el paciente se plantean situaciones corrientes de problemas en la pareja. Existe un paralelismo entre el entrenamiento en habilidades sociales y aprender a solucionar problemas de forma constructiva. Se buscan alternativas a las discusiones a gritos, a los insultos, a las amenazas y a la violencia. Se aprende a *resolver conflictos*, para lo que hay que saber expresarse bien de forma verbal y no verbal, escuchar a la otra persona y considerar sus argumentos. Se les enseña formas de abordar la situación de un modo negociado, cooperativo, que evite el enfrentamiento y la agresión verbal y física. Un aspecto común de estas técnicas con algunas de las ya expuestas es aprender a ponerse en el lugar del otro, conseguir *empatía*. También se abordan las atribuciones causales por medio de las técnicas vistas anteriormente. Éstas pueden estar en el origen de agresiones. Por ejemplo, cuando se le echa la culpa a la pareja de algo que va mal en el trabajo o en otros ámbitos en los que las circunstancias desencadenantes son aleatorias y en las que la pareja no ha tenido nada que ver. El agresor busca a alguien a quien echarle la culpa y castigar, y elige a la persona más cercana y, a menudo, la más indefensa.

El entrenamiento en autoinstrucción va dirigido a mejorar el control de la conducta agresiva. Se trata de identificar las situaciones y la cadena de pensamientos, sentimientos y acciones que llevan a la agresión, de forma que se le enseñen otras formas de pensar, sentir y actuar para evitar el comportamiento agresivo y sustituirlo por otros. Es importante que el paciente detecte las etapas iniciales de una conducta que presumiblemente terminará en insultos o agresiones por varios motivos. En primer lugar, para que se conozca mejor y sea consciente de cuándo empieza a perder el control, interpretando ciertas situaciones o sentimientos como «luces rojas», o señales de alarma, que le indican que tiene que detenerse y reflexionar. En segundo lugar, le ayudará a recuperar el control de su conducta y a no verse impulsado como un autómatas o

un zombi. En tercer lugar, es más fácil detener una cadena o sucesión de conductas en sus comienzos que al final. Al mismo tiempo, aprende a realizar otras conductas incompatibles con la agresión, que permitan solucionar crisis y problemas de una forma más constructiva y satisfactoria. Se busca que el paciente aprenda a controlarse y a reflexionar. Se le informa previamente acerca de la ira, sus orígenes y sus consecuencias. Se seleccionan situaciones de la vida diaria que pueden eventualmente causar ira. Se le explica cómo reaccionar de una forma más constructiva a través de indicaciones o instrucciones verbales, por ejemplo, «detenerse, mirar, escuchar y analizar la situación» o «no reaccionar inmediatamente, contar hasta treinta antes de decir o hacer nada». Se le proporcionan las instrucciones y se pasa a hacer representaciones de situaciones modelo, semejantes a las de la vida real. El paciente realiza las tareas dándose a sí mismo las instrucciones mientras pone en práctica las conductas apropiadas. Estas autoinstrucciones pasan a ser «encubiertas», es decir, el paciente se las dice a sí mismo mentalmente en ejercicios sucesivos. Se espera que le ayuden en el futuro a controlarse en situaciones parecidas.

La pregunta del millón, sin respuesta a día de hoy, es cuál es la efectividad de cada una de las técnicas descritas. Ninguna funciona al cien por cien, y todas son útiles de una forma u otra. Existe mucha más investigación sobre las técnicas cognitivas y comportamentales, y sobre el entrenamiento asertivo y en habilidades de comunicación. En este sentido, gozan de más apoyo empírico. No obstante, unas parecen más indicadas para unos casos que otras, y es frecuente que se combinen en función de las características de cada paciente en particular. Son el criterio del profesional experto y la satisfacción del paciente los que tienen la última palabra. Se debe confiar siempre en el especialista y, como en todos los asuntos de salud, recurrir a una segunda opinión cuando aparezcan dudas.

Referencias

- Alcázar-Córcoles, M. A.; Verdejo-García, A.; Bouso-Saiz, J. C.; y Bezos-Saldaña, L., «Neuropsicología de la agresión impulsiva», *Revista de Neurología*, 50, 2010, págs. 291-299.
- Andrade, L. A. De; y Wachelke, J., «The association of structural configurations of romantic relationships with beliefs about couple relationships: A social representations study», *Anales de Psicología*, 27, 2011, págs. 834-842.
- Asociación Americana de Psiquiatría, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV)*, Barcelona, Elsevier Masson, 2012.
- Benito, E. de, «Más drogadictos legales», *El País*, 8 de diciembre de 2010.
- Brya, C.; y Almaraz, M., *WTF are men thinking?*, Chicago, Sourcebooks Casablanca, 2012.
- Buceta, J. M., «Tratamiento comportamental de un caso de estrés», en Maciá, D.; y Méndez, X. (comps.), *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta. Estudio de casos*, Madrid, Pirámide, 1988, págs. 295-308.
- Buss, D. M., *Evolutionary Psychology, the New Science of the Mind*, Boston, Allyn & Bacon, 2008.
- ; y Haselton, M., «The evolution of jealousy», *Trends in Cognitive Science*, 9, 2005, págs. 506-507.
- ; y Shackelford, T. K., «From vigilance to violence: Mate retention tactics in married couples», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1997, págs. 346-361.
- Cáceres, J., *Diez palabras clave acerca de la pareja*, Estella, EVD, 1997.
- Camicioli, R., «Othello syndrome. At the interface of Neurology and Psychiatry», *Nature Reviews Neurology*, 7, 2011, págs. 477-478.

- Campbell, A., «Aggression», en Buss, D. M. (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 628-652.
- ; y Ellis, B. J., «Commitment, love, and mate retention», en Buss, D. M. (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 419-446.
- Cashmore, P., «10 fascinating Facebook Facts. And what they say about us», <www.cnn.com>, 26 de mayo de 2011.
- Catalán, M., *El prestigio de la lejanía. Ilusión, autoengaño y utopía. Seudología I*, Barcelona, Ronsel, 2004.
- , *Anatomía del secreto. Seudología III*, Madrid, Mario Muchnik, 2008.
- , *La creación burlada. Seudología IV*, Madrid, Verbum, 2012.
- Cerezo, F., «Binomio narcisismo-alteralidad en la relación amorosa», *Crítica*, 966, 2010, págs. 34-38.
- Cima, M.; y Raine, A., «Distinct characteristics of psychopathy relate to different subtypes of aggression», *Personality and Individual Differences*, 47, 2009, págs. 835-840.
- DeSteno, D.; Bartlett, M. Y.; Salovey, P.; y Braverman, J., «Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 2002, págs. 1.103-1.116.
- ; y Salovey, P., «Evolutionary origins of sex differences in jealousy? Questioning the “Fitness” of the model», *Psychological Science*, 7, 1996, págs. 367-372.
- ; Valdesolo, P.; y Bartlett, M. Y., «Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster», *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 2006, págs. 626-641.
- Dunbar, R., *The Science of Love and Betrayal*, Londres, Faber & Faber, 2012.
- Echeburúa, E.; y Amor, P. J., «Perfil psicopatológico e intervención terapéutica con los agresores contra la pareja», *Revista Española de Medicina Legal*, 36, 2010, págs. 117-121.
- Eisenberger, N. J., «The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain», *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 2012, págs. 421-434.
- ; y Lieberman, M. D., «Why rejection hurts: A common neural alarm system

- for physical and social pain», *Trends in Cognitive Science*, 8, 2004, págs. 294-300.
- Eisenberger, N. J.; Lieberman, M. D.; y Williams, K. D., «Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion», *Science*, 302, 2003, págs. 290-292.
- Ekman, P., *Cómo detectar mentiras*, Barcelona, Paidós, 2009.
- Fernández Fuertes, A.; y Fuertes, A., «Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences», *Child Abuse and Neglect*, 34, 2010, págs. 183-191.
- Fisher, H., *Why we love?*, Nueva York, Owl Books, 2004 (trad. cast.: *Por qué amamos*, Madrid, Taurus, 2005).
- France, A., *Historia de cómicos*, Barcelona, Aguilar, 1980.
- Freud, S., «Sobre los tipos libidinales», en *Tres ensayos sobre teoría sexual y otros escritos*, Madrid, Alianza, 2012.
- , «Las aberraciones sexuales», en *Tres ensayos sobre teoría sexual y otros escritos*, Madrid, Alianza, 2012.
- , «Sobre algunos mecanismos neuróticos de los celos, la paranoia y la homosexualidad», en *Obras completas*, Buenos Aires, El Ateneo, 2003.
- Galaz, M., «La “Mata Hari” de Manhattan», *El País*, 25 de octubre de 2009.
- Gallardo-Pujol, D.; Forero, C. G.; Maydeu-Olivares, A.; y Andrés-Pueyo, A., «Desarrollo del comportamiento antisocial: factores psicobiológicos, ambientales e interacciones genotipo-ambiente», *Revista de Neurología*, 48, 2009, págs. 191-198.
- Gazzaniga, M., *¿Quién manda aquí?*, Barcelona, Paidós, 2012.
- Gómez, J., «Puñalada en el Cabildo», *El Mundo*, 6 de septiembre de 2009.
- ; y Álvarez-Buylla, S., «España, paraíso de los test de paternidad», *La Razón*, 17 de septiembre de 2006.
- Gómez-Jarabo, G.; y Álvarez-Córcoles, M. A., «Aspectos psicobiológicos y psicosociales de la agresión y la violencia», en G. Gómez-Jarabo (comp.), *Violencia, antítesis de la agresión*, Valencia, Promolibro, 1999, págs. 43-174.
- Greenson, R. R., *Técnica y práctica del psicoanálisis*, México, Siglo XXI, 1978.
- Gregory, S.; Ffytche, D.; Simmons, A.; Kumari, V.; Howard, M.; Hodgins, S.; y Blackwood, N., «The antisocial brain: Psychopathy matters: A structural MRI investigation of male violent offenders», *Archives of General*

- Psychiatry*, 69, 2012, págs. 962-972.
- Groothof, H. A. K.; Dijkstra, P.; y Barelds, D. P. H., «Sex differences in jealousy: The case of Internet infidelity», *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 2009, págs. 1.119-1.129.
- Guardia, J.; Prat, G.; y Casas, M., «Trastornos psicóticos asociados al alcoholismo», en Casas, M.; Gutiérrez, M.; y San, L. (comps.), *Psicopatología y alcoholismo*, Barcelona, Ediciones en Neurociencias, 1994, págs. 431-478.
- Gundersheimer, W., «The green-eyed monster: Renaissance conceptions of jealousy», *Proceedings of the American Philosophical Society*, 137, 1993, págs. 321-331.
- Harris, C. R., «Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults», *Psychological Review*, 13, 2002, págs. 7-12.
- , «A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy», *Personality and Social Psychology Science*, 7, 2003, págs. 102-128.
- Hatfield, E.; y Rapson, R., «Love and attachment processes», en Lewis, M.; y Haviland, J. M. (comps.), *Handbook of emotions*, Londres, Guilford Press, 1993, págs. 595-604.
- Heinz, A.; Beck, A.; Meyer-Lindenberg, A.; Sterzer, P. Z.; y Heinz, A., «Cognitive and neurobiological mechanisms of alcohol-related aggression», *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 2011, págs. 400-413.
- Hupka, R. B., «Jealousy: Compound emotion or label for a particular situation», *Motivation and Emotion*, 8, 1984, págs. 141-155.
- Jung, C. G., *Tipos psicológicos*, Barcelona, Edhasa, 1994.
- Kagan, J., *What is an emotion?*, New Haven, Yale University Press, 2007.
- Levy, K. N.; y Kelly, K. M., «Sex differences in jealousy: A contribution from attachment theory», *Psychological Science*, 21, 2010, págs. 168-173.
- Lewis, M., «Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt», en Lewis, M.; y Haviland, J. M., (comps.), *Handbook of emotions*, Londres, Guilford Press, 1993, págs. 563-573.
- Lorente Acosta, M., *Mi marido me pega lo normal*, Barcelona, Planeta, 2009.
- Martínez Selva, J. M., *Psicología de la mentira*, Barcelona, Paidós, 2005.

- , *Tecnoestrés. Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital*, Barcelona, Paidós, 2011.
- ; y Pujalte Franco, A., «Los tratamientos cognitivos en la depresión neurótica», *Lecturas sobre Psicología de la Motivación*, 3, 1982, págs. 18-59.
- Maurage, P.; Joassin, F.; Philippot, P.; Heeren, A.; Vermeulen, N.; Mahau, P.; y otros, «Disrupted regulation of social exclusion in alcohol-dependence: An fMRI study», *Neuropsychopharmacology*, 37, 2012, págs. 2.067-2.075.
- Mee, S.; Bunney, B. G.; Reist, C.; Potkin, S. G.; y Bunney, W. E., «Psychological pain: A review of evidence», *Journal of Psychiatric Research*, 40, 2006, págs. 680-690.
- Miguel, A. de; y Buss, D. M., «Mate retention tactics in Spain: Personality, sex differences, and relationship status», *Journal of Personality*, 79, 2011, págs. 562-585.
- Millet, C., *La Vie sexuelle de Catherine M*, París, Seuil, 2002 (trad. cast.: *La vida sexual de Catherine M*, Madrid, Círculo de Lectores, 2003).
- , *Celos. La otra vida de Catherine M*, Barcelona, Anagrama, 2010.
- Moya Albiol, L. (comp.), *Psicobiología de la violencia*, Madrid, Pirámide, 2010.
- Mustaine, D.; y Layden, J., *Mustaine. A life in metal*, Londres, Harper, 2011.
- Pardo, P., «Un astronauta en caída libre por celos», *El Mundo*, 3 de junio de 2007.
- Polaino-Lorente, A., *Hijos celosos*, Barcelona, CEAC, 1991.
- Proust, M., *En busca del tiempo perdido 4. Sodoma y Gomorra*, Barcelona, Lumen, 2004.
- , *En busca del tiempo perdido 5. La prisionera*, Madrid, Alianza, 2009.
- , *En busca del tiempo perdido 6. Albertine desaparecida*, Barcelona, DeBolsillo, 2008.
- Puente, S.; y Cohen, D., «Jealousy and the meaning of violence», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 2003, págs. 449-460.
- Robbe-Grillet, A., *La celosía*, Barcelona, Barral, 1970.
- Rojas, E., «La venganza y el perdón», *El Mundo*, 14 de junio de 2008.
- Rusbult, C. E.; y Zembrodt, I. M., «Responses to dissatisfaction involvements: A multidimensional scaling analysis», *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 1983, págs. 274-293.

- Sábato, E., *El túnel*, Madrid, Unidad Editorial, 1999.
- Salovey, P.; y Rodin, J., «The differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy», *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1986, págs. 1.100-1.112.
- Sánchez-Turet, M., *Enfermedades y problemas relacionados con el alcohol*, Barcelona, Sepas, 1989.
- Schäfer, T., «El oído del mundo», *Geo*, 274, 2009, págs. 82-87.
- Schmitt, D. P., «Fundamentals of human mating strategies», en Buss, D. M. (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 258-291.
- ; y Buss, D. M., «Human mate poaching: Tactics and temptations for infiltrating existing mateships», *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 2001, págs. 894-917.
- Schopenhauer, A., *Aphorismen zur Lebensweisheit*, Zúrich, Diogenes, 2010 (trad. cast.: *Aforismos sobre el arte de saber vivir*, Madrid, Valdemar, 2012).
- Shakelford, T. K.; Buss, D. M.; y Bennett, K., «Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity», *Cognition and Emotion*, 16, 2002, págs. 299-307.
- ; Leblanc, G. J.; y Drass, E., «Emotional reactions to infidelity», *Cognition and Emotion*, 14, 2000, págs. 643-659.
- ; Pound, N.; Goetz, A. T.; y LaMunyon, C. W., «Female infidelity and sperm competition», en Buss, D. M. (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 372-393.
- Sharpsteen, D. J.; y Kirkpatrick, L. A., «Romantic jealousy and adult romantic attachment», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1997, págs. 627-640.
- Strongman, K. T., *The psychology of emotion. From everyday life to theory*, Chichester, Wiley, 2003.
- Svaldi, J.; Philipsen, A.; y Matthies, S., «Risky decision making in borderline personality disorder», *Psychiatry Research*, 197, 2012, págs. 112-118.
- Trujillo, M., *Psicología para después de una crisis*, Madrid, Santillana, 2002.
- Vrticka, P.; y Vuilleumier, P., «Neuroscience of human social interactions and adult attachment style», *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 2012.
- White, G. L., «A model of romantic jealousy», *Motivation and Emotion*, 5, 1981,

págs. 295-310.

Whitty, M. T., «Liberating or debilitating? An examination of romantic relationships, sexual relationships and friendships on the Net», *Computers in Human Behavior*, 24, 2008, págs. 1.837-1.850.

Notas

[1] P. Salovey y J. Rodin, «The differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy», *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1986, págs. 1100-1112.

[2] C. Brya y M. Almaraz, *WTF Are Men Thinking?*, Chicago, Sourcebooks Casablanca, 2012.

[3] Siguiendo a Miguel Catalán, utilizamos aquí la expresión *violencia sexista*, pues quien habitualmente golpea es el hombre a la mujer, en cuanto que mujer. Otros términos parecen inadecuados, como *violencia machista* (por sus connotaciones zoológicas), *violencia doméstica* (pues va más allá de la casa), *violencia de género* (las palabras tienen género, y las personas, sexo). Véase M. Catalán, «Una propuesta sobre la violencia y sus eufemismos», *Levante*, 31 de enero de 2012.

[4] E. Sábato, *El túnel*, Madrid, Unidad Editorial, 1999.

[5] A. Robbe-Grillet, *La celosía*, Barcelona, Barral, 1970.

[6] M. Proust, *En busca del tiempo perdido 6. Albertine desaparecida*, Barcelona, DeBolsillo, 2008 (la obra original fue escrita entre 1908 y 1922).

[7] Entrevista realizada por A. Texeira, *El Mundo*, 1 de abril de 2012.

[8] M. Proust, *En busca del tiempo perdido 4. Sodoma y Gomorra*, Barcelona, Lumen, 2004.

[9] M. Proust, *En busca del tiempo perdido 5. La prisionera*, Madrid, Alianza, 2009.

[10] A. de Castillo Solórzano, *La niña de los embustes, Teresa de Manzanares*, Barcelona, DeBolsillo, 2005 (la obra original fue escrita en 1632).

[11] G. L. White, «A model of romantic jealousy», *Motivation and Emotion*, 5, 1981, págs. 295-310.

[12] A. Campbell y B. J. Ellis, «Commitment, love, and mate retention», en D. M. Buss (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 419-446.

[13] A. de Miguel y D. M. Buss, «Mate retention tactics in Spain: Personality, sex differences, and relationship status», *Journal of Personality*, 79, 2011, págs. 562-585.

[14] C. Millet, *La Vie sexuelle de Catherine M*, París, Seuil, 2002 (trad. cast.: *La vida sexual de Catherine M*, Barcelona, Anagrama, 2001).

[15] C. Millet, *Celos. La otra vida de Catherine M*, Barcelona, Anagrama, 2010.

[16] R. Dunbar, *The Science of Love and Betrayal*, Londres, Faber & Faber, 2012.

[17] *El Mundo*, 8 de agosto de 2009.

[18] D. M. Buss y T. K. Shackelford, «From vigilante to violence: mate retention tactics in married couples», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1997, págs. 346-361.

[19] *Otelo*, acto III, escena 3 (la obra original fue escrita alrededor de 1603).

[20] *El Mundo*, 17 de noviembre de 2006.

[21] P. Cashmore, «10 fascinating Facebook Facts. And what they say about us», <www.cnn.com>, 26 de mayo de 2011.

[22] T. K. Shackelford, N. Pound, A. T. Goetz y C. W. LaMunyon, «Female infidelity and sperm competition», en D. M. Buss (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 372-393.

[1] Véanse las obras de D. M. Buss, *Evolutionary Psychology, The New Science of the Mind*, Boston, Allyn & Bacon, 2008; y D. M. Buss y M. Haselton, «The evolution of jealousy», *Trends in Cognitive Science*, 9, 2005, págs. 506-507.

[2] Dunbar, *The Science of Love and Betrayal*, *op. cit.*

[3] Buss, *Evolutionary Psychology...*, *op. cit.*

[4] C. R. Harris, «A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy», *Personality and Social Psychology Science*, 7, 2003, págs. 102-128.

[5] K. N. Levy y K. M. Kelly, «Sex differences in jealousy: A contribution from attachment theory», *Psychological Science*, 21, 2010, págs. 168-173.

[6] S. Freud, «Sobre los tipos libidinales», en *Tres ensayos sobre teoría sexual y otros escritos*, Madrid, Alianza, 2012.

[7] D. J. Sharpsteen y L. A. Kirkpatrick, «Romantic jealousy and adult romantic attachment», *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1997, págs. 627-640.

[8] Dunbar, *The Science of Love and Betrayal*, *op. cit.*

[9] N. J. Eisenberger, «The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain», *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 2012, págs. 421-434.

[10] D. DeSteno, P. Valdesolo y M. Y. Bartlett, «Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster», *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 2006, págs. 626-641.

[1] S. Puente y D. Cohen, «Jealousy and the meaning of violence», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 2003, págs. 449-460.

[2] «Gran encuesta sobre el sexo», *Mujer Hoy*, 23 de octubre de 2010.

[3] W. Gundersheimer, «The green-eyed monster: Renaissance conceptions of jealousy», *Proceedings of the American Philosophical Society*, 137, 1993, págs. 321-331.

[4] E. Hatfield y R. Rapson, «Love and attachment processes», en M. Lewis y J. M. Haviland (comps.), *Handbook of emotions*, Londres, Guilford Press, 1993, págs. 595-604.

[5] A. de Castillo Solórzano, *La garduña de Sevilla y anzuelo de las bolsas*, Palencia, Simancas, 2004 (la obra original es de 1642).

[6] De Miguel y Buss, «Mate retention tactics in Spain...», art. cit.

[7] Dunbar, *The Science of Love and Betrayal*, *op. cit.*

[8] *El Mundo*, 18 de agosto de 2007.

[9] C. E. Rusbult e I. M. Zembrodt, «Responses to dissatisfaction involvements: A multidimensional scaling analysis», *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 1983, págs. 274-293.

[1] De Miguel y Buss, «Mate retention tactics in Spain...», art. cit.

[2] C. G. Jung, *Tipos psicológicos*, Barcelona, Edhasa, 1994.

[3] R. Camicioli, «Othello syndrome. At the interface of Neurology and Psychiatry», *Nature Reviews Neurology*, 7, 2011, págs. 477-478.

[4] J. Guardia, G. Prat y M. Casas, «Trastornos psicóticos asociados al alcoholismo», en M. Casas, M. Gutiérrez y L. San (comps.), *Psicopatología y alcoholismo*, Barcelona, Ediciones en Neurociencias, 1994, págs. 431-478.

[5] M. Sánchez-Turet, *Enfermedades y problemas relacionados con el alcohol*, Barcelona, Sepas, 1989.

[6] P. Maurage, F. Joassin, P. Philippot, A. Heeren, N. Vermeulen, P. Mahau y otros, «Disrupted regulation of social exclusion in alcohol-dependence: An fMRI study», *Neuropsychopharmacology*, 37, 2012, págs. 2067-2075.

[1] A. Campbell, «Aggression», en D. M. Buss (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 628-652.

[2] Harris, «A review of sex differences in sexual jealousy...», art. cit.

[3] S. Gregory, D. Ffytche, A. Simmons, V. Kumari, M. Howard, S. Hodgins y N. Blackwood, «The antisocial brain: Psychopathy matters: A structural MRI investigation of male violent offenders», *Archives of General Psychiatry*, 69, 2012, págs. 962-972.

[4] Puente y Cohen, «Jealousy...», art. cit.

[5] M. Lorente Acosta, *Mi marido me pega lo normal*, Barcelona, Planeta, 2009.

[6] A. Heinz, A. Beck, A. Meyer-Lindenberg, P. Z. Sterzer y A. Heinz, «Cognitive and neurobiological mechanisms of alcohol-related aggression», *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 2011, págs. 400-413.

[7] Campbell y Ellis, «Commitment, love, and mate retention...», art. cit.

[8] E. Echeburúa y P. J. Amor, «Perfil psicopatológico e intervención terapéutica con los agresores contra la pareja», *Revista Española de Medicina Legal*, 36, 2010, págs. 117-121.

[9] Lorente Acosta, *Mi marido...*, *op. cit.*

[10] A. Fernández-Fuertes y A. Fuertes, «Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences», *Child Abuse and Neglect*, 34, 2010, págs. 183-191.

[11] *El Mundo*, 5 de abril de 2011.

[1] Encuesta de Sigma Dos para *Yo Dona*, 28 de enero de 2006.

[2] D. P. Schmitt, «Fundamentals of human mating strategies», en D. M. Buss (comp.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken (Nueva Jersey), Wiley, 2005, págs. 258-291.

[3] J. Gómez y S. Álvarez-Buylla, «España, paraíso de los test de paternidad», *La Razón*, 17 de septiembre de 2006.

[4] Harris, «A review of sex differences...», art. cit.

[5] D. DeSteno, M. Y. Bartlett, P. Salovey y J. Braverman, «Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 2002, págs. 1103-1116.

[6] H. A. K. Groothof, P. Dijkstra y D. P. H. Barelds, «Sex differences in jealousy: The case of Internet infidelity», *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 2009, págs. 1119-1129.

[7] H. Fisher, *Why we love?*, Nueva York, Owl Books, 2004.

[8] M. Catalán, *Anatomía del secreto. Seudología III*, Madrid, Mario Muchnik, 2008.

[9] Proust, *Sodoma y Gomorra*, *op. cit.*

[10] Fuero Juzgo, Códice murciano, libro II, tomo IV, II, Fundación Séneca, Murcia, 2002.

[11] P. Ekman, *Cómo detectar mentiras*, Barcelona, Paidós, 2009.

[12] *Otelo*, acto V, escena 2.

[13] *Números*, 5, 14.

[14] «Is Facebook becoming a “tool” for cheating spouses?», <www.cnn.com>, 15 de julio de 2010.

[15] T. Schäfer, «El oído del mundo», *Geo*, 274, 2009, págs. 82-87.

[16] «Survey shows Britons checking up on Partners», 2 de abril de 2007, <www.cnn.com>.

[17] M. T. Whitty, «Liberating or debilitating? An examination of romantic relationships, sexual relationships and friendships on the Net», *Computers in Human Behavior*, 24, 2008, págs. 1837-1850.

[18] Groothof, Dijkstra y Barelds, «Sex differences in jealousy...», art. cit.

[19] <www.cnn.com>, 1 y 7 de marzo y 23 de agosto de 2007; P. Pardo, «Un astronauta en caída libre por celos», *El Mundo*, 3 de junio de 2007.

[1] M. Catalán, *El prestigio de la lejanía. Ilusión, autoengaño y utopía. Seudología I*, Barcelona, Ronsel, 2004.

[2] S. Freud, «Las aberraciones sexuales», en *Tres ensayos sobre teoría sexual y otros escritos*, Madrid, Alianza, 2012.

[3] J. Cáceres, *Diez palabras clave acerca de la pareja*, Estella, EVD, 1997.

[4] C. R. Harris, «Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults», *Psychological Review*, 13, 2002, págs. 7-12.

[5] T. K. Shakelford, D. M. Buss y K. Bennett, «Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity», *Cognition and Emotion*, 16, 2002, págs. 299-307.

[6] Kagan, J., *What is an emotion?*, New Haven, Yale University Press, 2007.

[7] *Don Quijote de la Mancha*, I, capítulo XXIV (1605).

[8] E. Rojas, «La venganza y el perdón», *El Mundo*, 14 de junio de 2008.

[9] R. Fernández de Ribera, *El mesón del mundo*, Palencia, Simancas, 2004 (la obra original es de 1632).

[10] M. de Cervantes, «Rinconete y Cortadillo», *Novelas ejemplares* (1590-1612).

[11] D. P. Schmitt y D. M. Buss, «Human mate poaching: Tactics and temptations for infiltrating existing mateships», *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 2001, págs. 894-917.

[12] Harris, «A review of sex differences...», art. cit.

[13] Campbell, «Aggression», art. cit.

[14] *The Economist*, 6 de agosto de 2011; encuesta del Pew Research Center, 18 de enero de 2011.

[15] Alonso de Contreras, *Vida, nacimiento, padres y crianza del capitán Alonso de Contreras* (1630).

[16] J. Gómez, «Puñalada en el Cabildo», *El Mundo*, 6 de septiembre de 2009.

[17] *El Mundo*, 12 de febrero de 2011.

[18] M. Galaz, «La “Mata Hari” de Manhattan», *El País*, 25 de octubre de 2009.

[19] Rojas, «La venganza y el perdón», art. cit.

[1] M. Trujillo, *Psicología para después de una crisis*, Madrid, Santillana, 2002.

[2] J. M. Buceta, «Tratamiento comportamental de un caso de estrés», en D. Maciá y X. Méndez (comps.), *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta. Estudio de casos*, Madrid, Pirámide, 1988, págs. 295-308.

[3] Trujillo, *Psicología...*, *op. cit.*

[4] Echeburúa y Amor, «Perfil psicopatológico...», art. cit.

Celos

José María Martínez Selva

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Judit G. Barcina, 2013

© de la imagen de la portada, © Apple- Fotolia

© José María Martínez Selva, 2013

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2013

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril 2013

ISBN: 978-84-493-2887-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.,

www.victorigual.com